

Како се изборити са тренутном ситуацијом - како помоћи и себи и деци -

Понашање родитеља увек значајно утиче на децу и неретко кажемо да смо ми модели понашања за њих. У доба великих криза, као што је ова у којој се сви налазимо, то је још израженије. Деца су изузетно сензибилна за емоције родитеља и у свом понашању често изражавају оно што родитељи осећају. Дететово прихватање ситуације у којој смо се нашли услед пандемије у великој мери зависи и од тога како се родитељи носе и како родитељи доживљавају ову ситуацију. С друге стране деца предшколског узраста немају још довољно развијене когнитивне капацитета да обраде и схвате тренутну ситуацију на начин на који то одрасли чине тако да и само понашање нас родитеља сада има још већи значај за њих.



Једна од основних потреба како одраслих а нарочито деце је потреба за сигурношћу. Она проистиче из односа поверења и предвидљивости. Сада смо у ситуацији да имамо промене уобичајених рутина и навика, повремено осећај губитка контроле, губитак социјалних контаката (бар на начин који је до сада био уобичајен) ... Потпуно је очекивано да у оваквој ситуацији и у овом контексту чешће доживљавамо неке од нама непријатних осећања и сензација: страх, тескобу, збуњеност, љутњу, несигурност, повећан опрез, раздражљивост, тугу, беспомоћност, потешкоће концентрације... Све су ово нормалне реакције на ненормалну ситуацију- реакције стреса на све оно што нас на неки начин тера да се прилагођавамо и мењамо свој уобичајени начин живота и функционисања. Праћене су физиолошким, сазнајним и променама у понашању које иначе имају адаптивну улогу и помажу нам да се прилагодимо самој ситуацији и ефектима које она изазива. Један од могућих ресурса у процесу превладавања стресне ситуације и прилагођавању на стрес је социјална подршка. Боља социјална подршка, бољи механизми превладавања. Највише нам је при том потребна подршка блиских особа, али и колега, чланова породице, свих наших малих заједница у којима се “крећемо”.

У ситуацијама које су за нас нове, и које опажамо као потенцијално опасне и/или угрожавајуће у организму долази до низа физиолошких реакција: убрзава се срчани ритам, убрзава се дисање, расте крвни притисак, расте ниво шећера у крви, долази до лучења хормона стреса... Све ове промене које осећамо су нормалне реакције нашег организма на ситуацију у којој се сви данас налазимо. Склони смо да их тумачимо много катастрофичније те се самим тим додатно повећава ниво стреса и тако улазимо у зачарани круг. Знати да су ово нормалне реакције како нашег тела (физиолошке реакције), тако и реакције наше психе и промене у понашању, може да нам помогне да умиримо себе и дамо прави одговор на питање: “Шта ми се ово дешава?”

Шта можемо да урадимо да би олакшали себи:

- Једна од првих ствари коју сви радимо јесте да покушавамо да направимо нови дневни распоред и рутине којих ћемо се у ово време придржавати (истраживања су показала како могућност релативног предвиђања рутине и свакодневних активности људима доноси одређену сигурност и стабилност што смо већ и помињали);

- Ограничите време испред ТВ као и непрекидно праћења друштвених мрежа и вести (довољно је да се два пута у току дана информишете о актуелним збивањима) ово је нарочито значајно да не радимо пред време за спавање;
- Веома је важна физичка активност али не мора да буде само вежбање (изрибајте купатило, испразните таван или подрум, избаците из ормара старе и непотребне ствари...). Вежбајте са својом децом, пријаће и вама и њима - ово може да буде забава за целу породицу и квалитетно проведено време. Нека ово буде део ваше свакодневне рутине, договорите се за тачно време, уврстите у ваш кућни распоред, бићете доступни свом детету, а и оно ће лакше прихватити ваш распоред радних обавеза уколико радите од куће;
- Искористите тренутни “вишак времена” да урадите ствари које нисте стизали раније (прелиставајте заједно старе албуме и фотографије, читајте књиге, играјте друштвене игре, бавите се цртањем, свирањем, кувањем... заокупите мозак позитивним стварима уместо да се препуштате катастрофичним мислима);
- У току дана смењујте се у заједничким активностима целе породице и активностима у којима ћете се посветити себи или свом послу;
- Причајте шале и вицеове, гледајте комедије, породичне филмове и сл... Хумор је јако важан за побољшање расположења (имајте на уму да нису све врсте хумора подједнако корисне, превише “црног хумора” у вези COVID19 може уплашити људе око вас и повећати и њима и вама стрес уместо да га умањи);
- Бавите се више кућним љубимцима;
- Не гуглајте превише о вирусима, болестима, симптомима, радије гуглајте виртуелне музеје, фотографије градова, природе, и уопште ствари које вас занимају и у којима уживате...
- Одмарајте се и спавајте више;
- Трудите се да се здраво храните, немојте се преједати и јести превише слаткиша, немојте пити више кафе и алкохола и ако пушите смањите колико можете (кофеин, никотин и алкохол подижу ниво анксиозности);
- Не узимајте самоиницијативно лекова за смирење;
- Одржавајте социјалне контакте преко телефона, рачунара, користите различите друштвене мреже и различите видове *on-line* комуникације (али и одредите у мери која вам највише прија);
- Порадите на себи, упиштите *on-line* курсеве за професионално усавршавање или рад на себи, добро је и да планирате нове пројекте како пословне тако и приватне;
- Можете да користите и неке од техника опуштања: абдоминално дисање, вежбе прогресивне мишићне релаксације, медитација, јога...
- Скрените пажњу са честог ослушкивања сопственог тела, јер ако смо сувише окренути себи и “симптомима” које осетимо, постоји велика вероватноћа да ће доћи до појаве повишене анксиозности, односно, постаћемо преосетљиви на сопствене телесне сензације;
- Анксиозност може да доведе до телесних симптома као што су: главобоља, појачано лупање срца, болови у грудима или у стомаку... а које немају никаву органску подлогу;
- Ако сте преплављени „негативни“ емоцијама, немојте се устручавати да са неким о томе разговарате а по потреби позовите неке од стручних служби које су нам сад на располагању;

Оно што сигурно знамо је да многе од претходно поменутих реакција осећа и ваше дете. А њему сте управо ви највећи извор подршке.

- Као родитељ/одрасла особа, будите модел свом детету, јер начин на који комуницирате и смиреност коју показујете шаљу најјаснију поруку детету;
- Деца имају осетљивост и за нашу узнемиреност, чак и кад је отворено не показујемо. Али одлично читају наше невербалне сигнале па их често доводимо у заблуду и збуњујемо шаљући истовремено две врсте порука (на вербалном нивоу причамо једно а на невербалном дете види неку сасвим другу слику). Дакле, не претварајте се да никад нисте узнемирени. Ово је прилика да покажемо деци да можемо да се носимо са различитим препрекама и тешким ситуацијама и да можемо успешно да их савладамо. То је једна од важних животних лекција за дете;
- За децу је посебно важно да имају структурисано време. Предвидљивост је важна јер обезбеђује код деце осећај да имају контролу над ситуацијама и догађајима;
- Потрудите се да направите прецизно дефинисане основне сегменте дана и да се тога придржавате. У одржавању структуре водите рачуна о здравим навикама, вежбању, исхрани, одмору, сну, али и приликама за игру, комуникацију са другим детету важним особама, другарима, вртићем... Предвидљивост и јасна структура дана пружају деци већи осећај сигурности. Деца воле да знају кад се шта дешава, са ким ће бити, шта ћемо и кад радити, ко ради који посао, у шта су они укључени, шта су њихови задаци и сл...
- Уважавајте њихова осећања, не умањујте их, немојте се шалити на рачун њихових реакција. Можете им причати да и одрасли и деца имају слична осећања, да је то очекивано, „нормално“. Такав поступак називамо „нормализација“ и он помаже и деци и нама. Често одрасли сматрају да признавање осећања детету може појачати његове реакције. Међутим, управо супротно, кад прихватимо дететова осећања шаљемо му поруку да га разумемо, и да смо ту за њега;
- Осигурајте да се дете чује-види са њему важним особама (путем нових технологија комуникације постарајте се да има редовну комуникацију са бакама и декама, са другарима, важним рођацима, са васпитачима и децом из вртићке групе...);
- Не претерујте у кажњавању детета ако је “непослушно”. Вероватно је узнемирено и то показује кроз повећану агитацију;
- Не разговарајте о озбиљним темама у присуству деце, то оставите за време када нису у просторији или спавају;
- Ограничите изложеност медијима и сталним информацијама о вирусу, тиме ћете помоћи да дете регулише своју анксиозност. Што је дете млађе то је овакво упутство важније;
- Хумор и смех пуно помажу, како одраслима тако и деци да се опусте и релаксирају;
- Омогућите деци да се креативно изражавају: нека цртају, глуме – глумите са њима (врло вероватно ће прорађивати своја садашња искуства), у игри можете да користите различите врсте амбалажног и природних материјала (све оно што вам се налази при руци а безбедно је за дете), нека слажу коцке, вајају, месе тесто, пластелин, заједно правите колаче...



- Укључите их у неке ваше активности (нека помажу око чишћења, припремања хране, бриге о кућним љубимцима...);
- Организујте физичке активности (направите препреке у стану које треба да обилазе, полигоне, осмислите или пронађите игре које ће их и физички активирати (а и помоћи да утроше своју велику енергију);
- Покушајте да време пред спавање протекне без ТВ, телефона, рачунара, да то време искористите да деци испричате или прочитате неку причу, да попричате са њима шта су све тог дана радили и шта им се свидело и то време потпуно посветите детету. Својим тоном, гласом и причом пружите детету додатни осећај сигурности и љубави;
- Причајте са децом о вирусу, али на њима разумљив и једноставан начин, употребљавајући само речи које она већ разумеју. Можете почети причу са оним што деца већ знају о другим болестима и надоградите разговор према томе. Будите искрени - ако дете постави питање, а не знате одговор, заправо је корисно то и признати. У реду је рећи: “То је супер питање, не знам одговор. Хајде да потражимо у енциклопедији, књизи, на интернету и сл...” као када се бавимо различитим темама у оквиру пројеката у вртићу. Објашњења која деци дајете треба да буду што краћа и јаснија, без пуно детаља. С млађом децом треба разговарати првенствено о хигијени и здравим навикама. Ваше дете већ виђа људе који носе маске за лице на свакодневним местима и може да вас пита о томе. Можете да му кажете: “Сматра се да је то најбољи начин да останемо здрави. Због тога ми пазимо и често перемо руке”;
- Реците им да је нормално да смо некада забринути и због тога опрезнији и да су то осећања који сви људи имају, поготово у оваквој ситуацији. Страх је корисна емоција која нам помаже да се чувамо и заштитимо од непријатних и потенцијално за нас опасних ситуација. Прихватите сва осећања које деца изражавају. Ако нисте сигурни шта да кажете, увек можете саосећајно поновити оно што је дете рекло – то детету даје осећај да сте га чули и некада је само то потребно. Шта још може да помогне? Разговарајте с њима о томе на који начин се можемо умирити када смо забринути – уживати у некој омиљеној активности, играти се, нека разговарају са другарима, гледати или слушати нешто опуштајуће и смешно, смејати се, читати, вежбати, играти неке заједничке игре...

Будите добро, чувајте се и надамо се што скоријем виђењу у вртићу!

Коришћени материјали:

Приручник за превазилажење анксиозности и фобија, др Едмунд Борн

Корона вирус и ментално здравље, Хрватска психолошка комора

Фотографија/илустрација: pixabay.com

Нови Сад, април 2020.

Дубравка Прица Јаблановски,
Стручни сарадник, психолог