DIJETE I *PROMJENA*

Sposobnost prihvaćanja promjena i nošenja s njima je jedna od najvažnijih vještina koju dijete može razviti. To je zahtjevan razvojni zadatak s kojim se mnoge osobe bore i tijekom odrasle dobi. Život djeteta je, kao i život nas odraslih, neizbježno pun promjena. Te promjene variraju od svakodnevnih i uobičajenih s kojima se suočavaju sva djeca (poput prilagodbe na dječji vrtić, promjene odgojno-obrazovne skupine u dječjem vrtiću ili promjene odgojitelja u odgojno-obrazovnoj skupini) do velikih i teških životnih promjena poput gubitka člana obitelji, teške bolesti člana obitelji, gubitka posla roditelja, preseljenja u drugi grad i promjene dječjeg vrtića/škole, razvoda roditelja, rođenje brata ili sestre, odnosno dolaska novog člana obitelji. I sami smo unazad nekoliko godina bili svjedoci i sudionici dviju velikih životnih situacija koje su donijele velike promjene u našem svakodnevnom ponašanju i funkcioniranju – pandemija COVID-19 i potresi.

Stabilnost i struktura pružaju djeci osjećaj sigurnosti, stoga svako novo iskustvo koje prijeti narušavanjem te stabilnosti djetetu može djelovati zastrašujuće. Iako postoje i pozitivne promjene, koje neki neugodan događaj ili situaciju ostavljaju iza nas i donose osjećaj olakšanja, teške i neugodne promjene donose zbunjujuću mješavinu negativnih emocija – tuge, ljutnje, anksioznosti, straha, frustracije. Djeca, kao i odrasli, drugačije reagiraju na promjene. Jedno dijete može mjesecima biti pod utjecajem promjene (primjerice, preseljenje najboljeg prijatelja u drugi grad), dok se drugo dijete toj promjeni prilagodi u vrlo kratkom vremenskom roku. Neka će se djeca promjeni vrtića prilagoditi brzo, doživljavajući promjenu kao nešto novo i uzbudljivo, dok će druga djeca u toj situaciji pokazivati znakove anksioznosti. Način na koji djeca doživljavaju promjene i suočavaju se, odnosno nose s njima (i sukladno tome izražavaju emocije) određen je:

- njihovom razvojnom razinom (dob i emocionalna zrelost djeteta),

- djetetovim temperamentom i osobnošću,

- reakcijama okoline na tu promjenu (naročito bliskih ljudi poput roditelja ili odgojitelja koje dijete gleda kao uzor),

- obiteljskim prilikama,

- prošlim iskustvima *(Plummer, 2011.).*

Moguće su sljedeće reakcije na navedene promjene u djetetovoj okolini:

- agresivnost – iako je određena doza agresivnosti normalna i očekivana u predškolskoj dobi jer dijete nije dovoljno emocionalno zrelo i ne posjeduje dovoljno socijalnih vještina da dođe do onoga što želi na prihvatljiv način, u razdobljima u kojima dijete doživljava neku promjenu agresivnost se može pojačati kod djece koja su inače sklonija agresivnim obrascima ponašanja ili se pojaviti kod djece koja do tada nisu pokazivala nikakve obrasce agresivnog ponašanja;

- povučenost – dijete postaje tiho i izbjegava društvo druge djece, malo govori ili govori šaptom, teško se pridružuje djeci u aktivnostima ili započinje nešto novo;

- plačljivost, bezvoljnost;

- tjeskoba, iritabilnost;

- poremećaji i promjene u ritmu spavanja ili promjene u prehrani;

- pojavljuju se nepoželjne navike poput griženja noktiju;

- fizički bolovi – dijete se može početi žaliti na bolove u trbuhu ili glavi;

- dijete može početi negodovati prilikom odlaska u vrtić ili odbijati odlazak u vrtić i odvajanje od roditelja;

- kod kuće dijete može početi tražiti povećanu pažnju roditelja, a u vrtiću odgojitelja;

- regresija u ponašanju – povratak na „prethodnu razinu“, odnosno ranije usvojene vještine – u ponašanju djeteta se pojavljuju oni oblici ponašanja i pojave koje su bile karakteristične za ranije savladanu razvojnu fazu (Šimunović, 2003). Primjerice, djeca koja su ostavila pelenu ili dudu opet ih privremeno traže, djeca koja samostalno spavaju u svom krevetiću žele se vratiti spavati s roditeljima, djeca se vraćaju „prijelaznim objektima" (plišane igračke, gaze, tješilice), djeca koja su usvojila pravilan govor ponovno počinju „tepati", pogrešno izgovarati pojedine glasove i slično.

KAKO POMOĆI DJECI?

1. RAZGOVARATI O DJETETOVIM OSJEĆAJIMA

Osvijestiti i imenovati djetetove osjećaje – „tužan/tužna si kad…“, „ljuti te kad…“, „uzrujan/a si...“, „ne sviđa ti se…“, „ti bi najradije da…“, „teško ti je kad…“. Kao što je već navedeno, način na koji djeca izražavaju emocije određen je različitim unutarnjim i vanjskim čimbenicima (od djetetove razvojne razine do reakcija okoline), stoga će djeca ponekad emocije izražavati na način koji nije socijalno prihvatljiv (primjerice, agresivnim ponašanjem). U tom slučaju, odrasla osoba djetetu može pomoći kroz tri koraka koji se mogu koristiti kao početna točka u prepoznavanju i osvještavanju djetetovih emocija te na koji se način s njima nositi odgovarajuće:

- korak 1 – reći što ste vidjeli, čuli i osjećali („Kad si gurnuo prijatelja i vikao na njega zvučao/la si jako ljutito. Tvoj prijatelj je pao i uznemirio se.“);

- korak 2 – iznijeti „hipotezu“ o osjećaju („Prijatelj ti je srušio građevinu od kocaka oko koje si se jako trudio. Teško je kada se oko nečega trudiš i netko ti to sruši. Sigurno si se jako naljutio.“);

- korak 3 – odvojite osjećaj od akcije („U redu je osjećati se ljutito. Nije u redu gurnuti prijatelja.“) (Plummer, 2011).

Također, važno je omogućiti djetetu (a i nama samima) vrijeme za tugovanje. Tugovanje je prirodna reakcija na bilo kakvu vrstu gubitka i osjećaji tuge, usamljenosti, frustracije i zbunjenosti su normalni i očekivani.

2. PRIPREMITI DIJETE (AKO MOŽEMO) NA NADOLAZEĆU PROMJENU

Neke promjene su nagle i neočekivane, stoga na njih djecu ne možemo pripremiti. Ali ako je priprema na promjenu opcija, djetetu je potrebno pravovremeno najaviti promjenu na prikladan način. Djetetu je potrebno dati onoliko informacija koliko ih dijete određene razvojne dobi može preraditi i razumjeti.

Pravovremena najava, odnosno priprema djeteta na promjenu omogućuje mu vrijeme potrebno za preradu i prihvaćanje novonastale situacije. Također, to daje djetetu vrijeme da se upozna s nepoznatim. Primjerice, uključuje li promjena selidbu ili promjenu vrtića ili škole, dijete je poželjno odvesti u obilazak ili razgledavanje novog susjedstva ili vrtića kojeg će polaziti (Cullins, 2019) i razgovarati s djetetom o nadolazećoj promjeni – razgovor je izvor informacija, brige, utjehe i sigurnosti. Djeca koja znaju što ih očekuje – smirenija su.

Valja naglasiti i važnost kvalitetne i kontinuirane suradnje s vrtićem i odgojiteljima (ako je moguće, svakodnevna razmjena informacija o djetetovom ponašanju i funkcioniranju u odgojno-obrazovnoj skupini, razgovor s odgojiteljima na individualnim konzultacijama, prisustvovanje roditeljskim sastancima i radionicama), da bi roditelji i odgojitelji zajednički mogli shvatiti kroz kakve promjene dijete prolazi i kako na njih reagira te mu pomoći da ih lakše prevlada.

3. ODRŽAVATI PRIKLADNE DJETETOVE DNEVNE RUTINE I PO MOGUĆNOSTI IH NE MIJENJATI

Kad se dogodi velika promjena, važno je dati djetetu koliko god je moguće stabilnosti i dosljednosti. Predvidljivost svakodnevnih situacija prikladna je i važna za djecu, osobito mlađu, stoga je poželjno držati se djetetovih uobičajenih rutina i navika koje je imalo prije nego što se dogodila velika promjena (poput redovitih odlazaka u vrtić, obroka u određeno vrijeme, odlazaka na igru na otvorenome u određeno vrijeme, dnevnih odmora, rituala poput čitanja priča prije odlaska na spavanje, izvanvrtićkih aktivnosti i slično). Važno je djetetu najaviti svaku nadolazeću promjenu u dnevnoj rutini (naravno, ako smo u mogućnosti).

Strukture su važne zato što djeci pružaju osjećaj stabilnosti i sigurnosti. Također, poželjno je u razdoblju u kojem dijete prolazi kroz određenu promjenu ne uvoditi još neke dodatne promjene koje bi mogle dodatno uznemiriti dijete *(Cullins, 2019.).* Primjerice, ako dijete doživljava promjenu vezanu za selidbu u novu kuću, *nije poželjno u tom periodu preseliti ga u njegovu vlastitu sobu ako je dosad spavalo u sobi s roditeljima ili nastojati odviknuti dijete od dude ili bočice ako ih je dosad koristilo.*

No, valja naglasiti da je važno i odmoriti se, „uzeti pauzu“. Iako je predvidljivost i održavanje rutina važno, nakon teških događaja stalne aktivnosti mogu biti zamorne i kontraproduktivne. Dijete se može potaknuti i na to da se „odmakne“ od svakodnevice, da se usmjeri na druge sadržaje. I nestrukturirano vrijeme tijekom dana potiče kreativnost *(Profaca, 2016).*

4. POVEZATI SE S DJETETOM I PRONAĆI ZAJEDNIČKE TEHNIKE OPUŠTANJA

U razdobljima promjene važno je njegovati povezanost između djeteta i odrasle osobe – dati djetetu do znanja da je odrasla osoba tu za njega bez obzira na sve što promjena donosi sa sobom *(Cullins, 2019)*.

Poželjno je pronaći zajedničke metode i tehnike opuštanja, poput zajedničkog čitanja slikovnica ili zajedničkih mirnih igara djece i odraslih – slaganje puzzli ili slagarica, lego-materijala, zajedničko igranje primjerenih video-igara ili društvenih igara i slično. Dijete se može poticati i na izražavanje emocija kroz umjetničke aktivnosti – glazbu, ples, pjevanje, dramatizaciju, likovne aktivnosti (crtanje, slikanje, modeliranje itd.) ili senzomotoričke aktivnosti (igra vodom, pijeskom, pjenom, rižom i sličnim rasipnim materijalima koji opuštaju organizam i osjetila).

5. POTAKNUTI DIJETE NA IGRU I POUČITI GA O VAŽNOSTI BRIGE O SEBI

Dijete je poželjno potaknuti na aktivnu igru i tjelesne aktivnosti koje donose emocionalno rasterećenje. Kroz igru dijete proigrava situacije koje kod njega izazivaju intenzivne emocije te na taj način u sigurnom okruženju isprobava različite načine reagiranja na tu situaciju.

Odrasla osoba treba djetetu biti dobar primjer i poučiti ga o važnosti tjelesne aktivnosti, igre, zdrave prehrane i odmora, opažati ima li dijete dovoljno vremena za aktivnosti, zabavu i odmor (odnosno stvoriti ravnotežu između djetetovih aktivnosti i mogućnosti za odmor i opuštanje). Nije nužno isplanirati svaki trenutak. Briga za sebe i mogućnost zabave pomoći će djetetu da održi ravnotežu i suoči se sa stresnim situacijama kada se dogode.

6. PODRŽATI DIJETE U POZITIVNOM VIĐENJU SEBE

Važno je pomoći djetetu zapamtiti načine na koje je uspješno nešto riješilo ili postiglo u prošlosti te kako mu raniji izazovi mogu pomoći u susretu s onima u budućnosti, pomoći razviti djetetu povjerenje u njega samoga i njegove vlastite odluke, da vidi širu sliku i dugoročnu perspektivu. I malo dijete može predvidjeti neke buduće događaje i usmjeravati se na njih. Optimističan pogled pomaže djetetu da vidi dobre stvari u životu i nastavi i u teškim situacijama. Iako promjene mogu biti zastrašujuće i za djecu i za odrasle, važno je nastojati pomoći djetetu (a tako i sebi) vidjeti kako je promjena dio života te da novi ciljevi zamjenjuju stare ili one koji su se pokazali nedostižnima *(Profaca, 2016.)*.

Preporučena literatura:

Plummer, D. M. (2011): *Kako pomoći djeci da prevladaju promjene, stres i tjeskobu: priručnik s aktivnostima*, Naklada Kosinj, Zagreb

Profaca B. (2016): *Otpornost djeteta* (https://www.poliklinika-djeca.hr/za-roditelje/stresni-dogadaji/otpornost-djeteta/)

Cullins, A. (2019): *7 Ways to Help Kids Cope with Big Life Changes* (https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-cope-big-life-changes)

Članak pripremile:

Ana Puzjak, odgojitelj i Marina Dežmar

- odgojno-obrazovna skupina “Krijesnice”