

Djeci je potrebno objasniti zašto pojačano pazimo na higijenu, a ne samo nametnuti pravilo iz straha i panike a bez objašnjenja jer tada djeca zapamte paniku i strah, a ne i razlog, odnosno objašnjenje. Dakle potrebno je reći da postoji virus koji se zove COVID-19 koji se brzo širi zbog čega pokušavamo sve što možemo da ga u tome spriječimo. Kako znamo da se širi preko ruku, kašljanja i kihanja potrebno je posebno paziti na pranje ruku i način na koji kašljemo i kišemo. Pojasniti i pomoći oko toga možete i ovako:

Djeci predškolske dobi na konkretan način pokazati zašto je važno držati se higijenskih preporuka. Primjerice staviti u prskalicu za vodu boju kako bi se pokazalo koliko daleko kapljice mogu ići, ruke posuti šljokicama i prvo probati oprati vodom, a zatim sapunom i vodom 20 sekundi pa će djeca vidjeti razliku

Sjetite se pjesmice koju dijete može pjevati kako bi mjerilo vrijeme za pranje ruku ili zajedno smislite obiteljsku pjesmu ili pak dajte staroj melodiji novi tekst i tako unesite i malo humora i zajedništva u situaciju

Pomognite djeci da sami osmisle podsjetnike koji će ih upozoravati na higijenu. Starijoj djeci mogu od pomoći biti aplikacije na mobitelima ili slično.

Nastojanje da ostanemo usmjereni na proaktivno djelovanje i isticanje onoga što možemo učiniti ojačava nadu i pomaže djeci (ali i nama odraslima) da zadržimo osjećaj kontrole u situaciji koja je nepredvidiva i neizvjesna.

Nemojte se pred djecom praviti da niste zabrinuti i negirati ili umanjivati problem. Djeca znaju prepoznati roditeljski strah i paniku jer je to jedan od njihovih osnovnih bioloških mehanizama preživljavanja. Zbog toga je važno razgovarati o osjećajima umjesto prikrivati ih. Ako ih prikrivamo i umanjujemo djeca znaju da nešto nije u redu, ali ne znaju prepoznati što ne valja i to može dovesti do još većeg straha i fantazija, pogotovo u mlađe djece. Također pokazujući pred djecom vlastite emocije roditelji modeliraju djeci kako izražavati emocije i kako se nositi s njima osobito onima koje jesu neugodne i intenzivnije i većina nas ima poriv pobjeći od njih.

Recite djeci da ste zabrinuti, ali isto tako i da upravo zbog toga radite sve što možete kako bi zaštitili sebe, njih i bližnje. Ponovite im što sve činite (higijena, smanjeni socijalni kontakti, izbjegavanje javnih zatvorenih prostora) upravo zato što želite postupati odgovorno.

Razgovarajte s njima o tome na koji način se možemo umiriti kada smo zabrinuti – uživati u nekoj omiljenoj aktivnosti, igrati se, razgovarati s prijateljima, gledati ili slušati nešto opuštajuće i smiješno, zezati se i smijati, čitati, vježbati...

Imajte na umu da već to što imenujemo svoje emocije i govorimo o stvarima koje ih potiču, pomaže da reguliramo sebe i da se osjećamo stabilnije.

Normalizirajte djeci situaciju. Recite im da je normalno da smo nekada zabrinuti i zbog toga oprezniji i da su to osjećaji koje svi ljudi, pogotovo u ovakvoj situaciji, imaju. Strah je korisna emocija koja nam pomaže da se čuvamo i zaštitimo od neugodnih i potencijalno za nas opasnih situacija.

Informirajte prvenstveno sebe pa onda djecu. Informacije tražite na relevantnim i ne senzacionalističkim izvorima poput stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Provjerite što su djeca čula o virusu u školi, vrtiću, od prijatelja ali i od odraslih. Svakako vi inicirajte razgovor s njima jer, pogotovo ukoliko uoče vašu uznemirenost, djeca to neće učiniti sama.

Razgovor je najbolje započeti provjeravajući najprije što dijete već zna i s kakvim informacijama se već susrelo. Ispravite netočne informacije koje djeca imaju, recite im da to što su ju čuli od odrasle osobe ili nešto pročitali na portalu ili čuli na vijestima ne znači nužno da je točna informacija.

U ovakvim situacijama širenje dezinformacija je jako izraženo i sve te dezinformacije nađu svoj put do djece. Prilikom davanja informacija važno je voditi računa o djetetovoj dobi, emocionalnoj i kognitivnoj zrelosti ali i djetetovim osobitostima i dosadašnjim iskustvima. Najbolje je dati odgovor koji je činjeničan i kratak, a djetetu pružiti priliku da pita dalje. Predugački odgovori zbunjuju (pogotovo malu djecu) i preplavljaju ih informacijama koje oni ne mogu odmah usvojiti i proraditi. Npr. možete reći nešto poput: „virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti“, „zove se COVID 19“, „od njega kašlješ i imaš temperaturu“...

Ako ne znate odgovor na neko pitanje recite to djetetu i recite da ćete saznati pa odgovoriti na pitanje. Ukoliko je dijete starije dobi (viši razredi osnovne ili srednja škola) možete i zajednički potražiti odgovor i pri tome ih podučiti kako tražiti relevantne i valjane informacije *online*.

Dogovorite s djecom kako će izgledati dani kada ne idu u školu. Pri tome može pomoći: Pitajte njih što bi im pomoglo i trebalo da se osjećaju mirnije, osobito ukoliko dio dana moraju provesti sama kod kuće i ako je to za njih relativno novo iskustvo

Dogovorite kako ćete komunicirati ako ste vi na poslu

Napišite im brojeve telefona bliskih osoba koje mogu nazvati ako se osjećaju uznemireno, a sami su kod kuće

Dogovorite plan dana i dnevne rutine uzimajući u obzir njihove želje i potrebe ali i obaveze poput škole i domaćih zadaća *online*

Posvetite dio dana prepričavanju toga kako je svima prošao dan, napravite zajednički obiteljski crtež, pjesmicu, vic, vježbu dana

Mlađoj djeci osigurajte dovoljno vremena i prostora za spontanu i nestrukturiranu igru, a starijoj kontakte s vršnjacima putem društvenih mreža. Ovo je krizna i neuobičajena situacija i u redu je uvesti neka nova pravila ili prilagoditi već postojeća kako bi lakše prošli kroz ovu situaciju.

Potaknite djecu da kontaktiraju s vršnjacima na one načine koji su prikladni situaciji: skype, poruke, online grupe i slično. Možete dati djetetu i neku bilježnicu u koju će bilježiti i crtati sve ono što bi željeli podijeliti i raditi s prijateljima a sada ne mogu.

Iskoristite vrijeme kod kuće za sve one stvari koje ste dugo željeli ali ne stižete: izvadite društvenu igru koju ste već neko vrijeme htjeli naučiti igrati, skuhajte jelo za koje treba više vremena, pogledajte crtić koji je djeci najdraži, slušajte priče za djecu (ima ih na YouTubeu), naučite djecu nešto što volite raditi, pričajte im o tome kako je bilo kada ste bili djeca...

Izbjegavajte kontinuiranu izloženost medijskim sadržajima.

Pokušajte se ograničiti na informiranje samo dva do tri puta dnevno.

Izbjegavajte TV i radio kao stalnu zvučnu kulisu u prostoru u kojem boravite jer to su sadržaji koje će neminovno čuti djeca.

Izbjegavajte telefonske razgovore o virusu pred djecom i vodite računa o tome da vas djeca slušaju i onda kada mislite da ste se izolirali (primjerice igraju se pa vi razgovarate u drugoj sobi). Pogotovo ako vide da ste uznemireni, potrudit će se da vas čuju

Ukoliko djeca i čuju neku uznemiravajuću vijest razgovarajte s njima o tome, stavite stvari u kontekst i objasnite im njima primjerenim rječnikom.

Zajedno s djecom možete osmisliti metode kontrole za bivanje *online* jer i odrasli se trenutačno teško suzdržavaju. Primjerice namjestite kuhinjski timer na desetak minuta pa ugasisite mobitele kada zazvoni, pustite dvije tri omiljene pjesme i kada završe ugasisite mobitele i slično. Pokažite djeci kako se disciplinirati jer oni to uče od vas.

Činite ono što vama pomaže kada vam je teško. Na taj način podučavate svoju djecu vlastitim primjerom o tome na koji način biti podrška samome sebi i kako tražiti podršku od drugih. To je vrijedna lekcija i inače u životu, a korisna je upravo sada. Zadržite što je moguće više svoje obiteljske rutine (poput rituala spremanja na spavanje, zajedničkih obroka, kućanski zadataka i sl.), kućnih pravila i načina na koji se družite i provodite vrijeme kada ste zajedno. Sve ono što je poznato pomaže i daje osjećaj sigurnosti u situacijama koje su nove, nepoznate i neizvjesne.

Kinezi koriste dvije riječi za riječ kriza: wei = rizik, opasnost i ji = prilika, mogućnost. Upravo to možda najslikovitije objašnjava zašto ćete od psihologa često čuti rečenicu: „Krizna je i šansa.“, šansa da iz nje izađemo bolji i osnaženiji nego što smo bili. Kao ljudi

solidarniji, kao obitelj povezaniji, kao djeca sigurniji u sebe i s nekim novim vještinama za nošenje s nedaćama i teškim trenucima u životu.

Literatura:

Arambašić, L. (2012.) Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja, Naklada Slap, Jastrebarsko

Ayalon, O. (1995.) Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu, Školska knjiga, Zagreb

Evo nekih web stranica na kojima možete naći dodatne i vjerodostojne informacije:

<https://www.hzjz.hr/>

<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>

<https://ckzg.hr/index.php/2020/02/06/auto-skica/>

Za psihološku pomoć možete se javiti na:

Telefon za psihološku pomoć – 01 48 28 888 svakog radnog dana od 10 – 22h.

Hrabri telefon – 0800 0800