# Kako razgovarati s djecom o koronavirusu?

### **Kada razgovarate s djecom o temi o kojoj se govori u vijestima počnite razgovor sa pitanjem** što već znaju o tome, što su čuli.

 To je dobro učiniti jer nam omogućuje da odgovorimo na strahove i brige našeg djeteta i ispravimo glasine koje nisu istinite. Većina je djece čula nešto o koronavirusu (u mnogim dječjim crtežima koronavirus je dobio svoje mjesto) pa je važno da naš glas bude siguran a poruke jasne i direktne.

Npr.„Ej, što si čuo o koronavirusu?

 Važno je započeti sa slušanjem onoga što nam dijete govori. Ne trebamo mnogo toga reći već prihvatiti djetetove brige: „Ajoj, to je strašna pomisao – da će svi umrijeti od virusa. Mora da te prestrašilo to što si čuo….“. Potom možemo ispraviti deziformacije sa činjenicama: „Srećom, to nije istina (to da svi koji se zaraze umiru); zapravo većina ljudi koji se zaraze imaju blage probleme sa zdravljem i brzo se oporave“.

### **Kroz razgovor dajte djeci informacije koje su u skladu sa dobi djeteta kako bi djeca dobila kontekst za ono što su čula**

 Djeca školske dobi mogu postavljati pitanja na koja ne možemo odgovoriti (o virusima, pandemiji i globalnom širenju zaraze). Ovo je izvrsna prilika da naučite djecu nešto o javnom zdravlju, o tome kako biti odgovoran građanin, te o suosjećanju. U redu je da na internetu zajedno tražite informacije, ali izaberite provjerene izvore kao npr. HZJZ.

 Mlađoj djeci, ako ne znamo odgovor, možemo reći: „To je dobro pitanje. Nisam sigurna koji je odgovor. Pokušati ću ga saznati pa ću ti reći!“. Tada možemo potražiti odgovor, ali bez prisustva djeteta kako bismo naš odgovor mogli uobličiti na način koji je uvjerljiv jer znamo činjenice koje mogu biti prenesene na razumljiv način.

 S adolescentima se može svakodnevno o tome razgovarati, o raznim aspektima situacije (globalizacija, vulnerabilne skupine u zajednici, moralne vrijednosti…).

 Svi ljudi teško se nose sa neizvjesnošću. Nepoznato nam je svima zastrašujuće i stoga dijete može postavljati puno pitanja o tome što će biti. U redu je reći da ne znamo. Zapamtite da se iza tih pitanja krije briga pa budite strpljivi u uvjeravanju vašeg djeteta da je ovaj virus nešto što je prolazno i ne zadržava se u ljudima za stalno.

 Ako vaše dijete neprestano postavlja isto pitanje i ponavlja ga a vi ste već odgovorili najbolje što znate suosjećajte s njim i recite „Stvarno je teško kad ne znaš što će se dalje događati…“ ili „Vidim da te to jako brine“. Tada možete pitati dijete što bi moglo reći samo sebi a moglo bi mu pomoći da se osjeća bolje. Pomozite mu da oblikuje tu rečenicu da bi ju moglo koristiti kada je jako zabrinuto npr. može reći- „Moj je posao da perem ruke i ne diram lice i uživam u boravku kod kuće. Posao mojih roditelja je da sačuvaju zdravlje naše obitelji i oni to čine. Ako se zarazim virusom to će biti kao obična prehlada. To nije velika opasnost za nas.

### **Razriješite vaše vlastite brige o ovoj temi prije nego razgovarate sa djecom**

 Vlastiti stav neprestano komuniciramo našoj djeci. Djeca donose zaključke i vlastita uvjerenja kroz nas stoga nije dobro da djeca čuju kako govorimo o svojim strahovima drugim ljudima. Trebamo biti mirni sami sa sobom i sigurni u to što znamo i u što vjerujemo. Ako paničarimo to znači da nam naše misli govore da je ovo ogromna opasnost što zapravo i nije istina. Istina je da će djeca biti kod kuće i to je za roditelje neočekivani izazov ali više vremena za obitelj nije tragedija već to možemo gledati kao pozitivnu priliku. Imamo odgovornost da se pridržavamo uputa zbog zdravlja starijih i bolesnih, te zbog pritiska na zdravstveni sustav. Svaki put kada idemo gledati vijesti stavljamo sebe u stanje bijega ili borbe. Naš je posao kao roditelja da se suočavamo i nosimo sa vlastitim emocijama i mislima kako se one ne bi negativno odrazile na našu djecu. Zato je važno biti svjestan svojih misli, ispravljati ih i držati svoj strah pod kontrolom. Važno je da su naši izvori informacija provjereni. Isto tako sami smo odgovorni za to s kim provodimo vrijeme i s kim razgovaramo i možemo birati kome ćemo dozvoliti da utječe na naše razmišljanje i raspoloženje.

### **Ugasite TV**

 Svaki put kada dijete čuje da je netko umro od virusa (iako je to možda stara vijest) to pojačava njihov strah. Djeca mlađa od 10 godina ne bi trebala gledati vijesti koje su i rađene s ciljem da nas učine opreznima i preplaše. Istraživanja pokazuju da se oni odrasli koji više gledaju vijesti više i boje pa je na nama da izaberemo želimo li to za sebe, želimo li sebe staviti u stanje panike.

### **Učite zdrave navike**

 Važno je da djecu učimo o tome da se virus širi kada netko tko je bolestan zakašlje ili kihne putem sitnih kapljica koje se prenose zrakom i mogu se uhvatiti za kožu, odjeću ili druge površine. Virusi nas mogu zaraziti samo ako uđu u naše oči, usta ili nos. Na nesreću, mi ljudi često diramo lice pa ako imamo viruse po rukama oni obično uđu u naše tijelo.

Zato je osobito važno razvijati zdrave navike kao što su:

* Pranje ruku sa sapunom i vodom toliko dugo koliko traj dvije pjesmice „Sretan rođendan“ da bismo uklonili/ubili viruse i bakterije
* Ne dirati lice
* Kihati i kašljati u lakat
* Koristiti sredstva za dezinfekciju površina (maramice su jednostavnije djeci za korištenje)
* Ne dijeliti s drugima naočale i hranu
* Ostati kod kuće i udaljiti se od izolirati se od drugih ako se ne osjećamo dobro
* Biti puno vode kako bi naš imunitet bio dobar
* Dovoljno spavati, redovito i zdravo jesti, odmarati se i vježbati

### **Provjeravajte sami sa sobom nivo svoje tjeskobe**

 Ako djecu stalno upozoravamo da ne diraju ništa to ih čini tjeskobnima i još više imaju potrebu za tim da sve diraju kako bi regulirali svoju tjeskobu. Umjesto toga možemo ih učiti da dok ova situacija traje budu posebno oprezni kada su vani. Isto tako možemo ih učiti da skidaju obuću na ulaznim vratima i potom idu ravno u kupaonicu prati ruke. Ako smo kupili zalihe hrane objasnimo djetetu koji je tome razlog (da smo odgovorni i ako se razbolimo nećemo izlaziti vani po namirnice kako ne bi širili zarazu). Prirodno je brinuti se oko toga diraju li djeca svoje lice i u redu je podsjećati ih da to ne čine ali možemo to činiti na zabavan način umjesto na način koji ih uznemiruje. Ovo je dobra prilika da učimo djecu dobrim higijenskim navikama a da ih pritom ne činimo tjeskobnima. Ohrabrujmo ih da peru ruke često ali učinimo to na zabavan način, pretvorimo u igru kako bi izbjegli borbu moći. I svakako, priznajte djeci da je teško ne dirati svoje lice. Učite djecu da uzimaju papirnatu maramicu kada trebaju dirati nos, usta ili oči. Za usvajanje ovih navika treba truda i možemo to podržavajući jedni druge.

### **Ostanite kod kuće ako možete**

 U ovoj situaciji ostanak kod kuće nas štiti od bolesti, ali štiti i druge oko nas ukoliko smo zaraženi a da to i ne znamo. Najveća bojazan kod pandemija je da bolnice neće moći primiti sve one kojima je pomoć potrebna u isto vrijeme pa preveniramo da se velik broj ljudi zarazi u isto vrijeme. To usporava razvoj epidemije i ostavlja više kapaciteta u zdravstvenom sustavu.

Recite djeci da činimo svoj dio „posla“ u sprečavanju širenja virusa i učiniti ćemo to zabavnim. Zajedno možete smišljati aktivnosti koje možete raditi kod kuće. Vaša će djeca pamtiti ovo vrije zajedništva kao posebno do kraja života.

### **Osnažite vaše dijete**

 Istraživanja su pokazala da kada se osjećamo prestrašeno i tužno kao odgovor na vijesti, korisno je učiniti nešto korisno kako bi se učinilo situaciju boljom.

To nas čini manje bespomoćnima i dobar je model ponašanja za našu djecu kako da budemo odgovorni građani i brižni ljudi. Razgovarajmo u obitelji o tome kako možemo doprinijeti tome da sačuvamo svoje i tuđe zdravlje podržavajući zdravstvene djelatnike i ljude koji su ranjivi.

Obitelj može: donirati sredstva za borbu protiv pandemije; napraviti poruke podrške za zdravstvene djelatnike; moliti se za sve one koji se suočavaju sa bolešću; djeca mogu čistiti površine i kvake u kući; podržavati videopozive sa bakama i djedovima-mogu čitati priče jedni drugima; pronaći zabavan način da vrijeme kod kuće bude opušteno i ugodno.

### B**udite svjesni toga da vaše dijete može biti zabrinuto zbog vašeg zdravlja i možda razmišlja o vašoj smrti**

 Tjeskoba se kod djece može manifestirati indirektno – kroz ponašanje jer ona ne znaju verbalizirati kako se osjećaju. Tako se dijete koje je zapravo zabrinuto može se ponašati „loše“ da provjeri volite li ga dovoljno da ga ne biste napustili. Djeca mogu razviti strahove – bojati se biti sami u sobi, ili ostati kod bake i djeda. Mogu imati noćne more ili mokriti u krevet, imati ispade bijesa i jake emocionalne reakcije zbog nečega što nam se čini trivijalno kako bi se suočila sa stresom kroz plakanje i ljutnju. Ako se vaše dijete počinje ponašati ovako podsjetite se da je to njegov način za suočavanje s nečim o čemu ne može pričati-možda strah od toga da će vas izgubiti. Ostanite smireni, strpljivo postavite granice za moguće agresivno ponašanje i obratite mu se kada se smiri: „Čini se da prolaziš kroz teško razdoblje. Znam da su neka djeca zabrinuta za svoje roditelje zbog toga što se virus širi. Želim da znaš da se jako dobro brinem za sebe. Nosim rukavice, ne diram lice, jedem zdravo i očekujem da ću živjeti još dugo, dok ne budem jako stara – ti ćeš tada biti odrastao i imati svoju djecu i ja ću im biti baka“ Ako je dijete zabrinuto zbog djeda i bake, susjeda ili neke druge starije osobe, prihvatimo tu zabrinutost.„Baka je zdrava za sada. Ostaje kod kuće i čini sve što može kako se ne bi zarazila. Možemo joj pomoći da bude dobre volje tako što ćemo joj crtati crteže i pričati s njom“. Najbolji način da pomognemo djeci da se suoče sa strahom je igra i smijeh koji mijenja kemiju našeg tijela, reducira hormone stresa i pomaže djetetu da se strah smanji i nestane.

#### **Iskoristite vrijeme**

 Promišljanje o tome da ćemo biti neprestano s djecom može kod nas izazvati neugodne osjećaje iako mnogi govore da bi htjeli imati više vremena za obitelj i aktivnosti s djecom kao što su kuhanje, crtanje i sl. Većina roditelja zna da je vrijeme jedan na jedan sa djetetom izuzetno korisno ali ga je teško ugurati u prenatrpan raspored. Pa ako obitelj završi zatvorena u kući zašto ne gledati na to kao priliku za učvršćivanje i poboljšanje obiteljskih odnosa.

Prvo uspostavite rutinu i strukturu koja će svima pomoći da žive skupa bez da idu jedni drugima na živce, kao što je vrijeme za tišinu svaki dan posle ručka (nemojte to vrijeme koristiti za čišćenje kuće već za odmor i brigu o sebi kako bi bili u ravnoteži i sačuvali svoje emocionalne resurse). Osigurajte da vaša djeca budu uključena na zabavan način u kućne poslove. Neka imaju vrijeme za učenje, čitanje, …Dnevni raspored može biti drugačiji za svako dijete. Uključite fizičku aktivnost (ples, rastezanje,…). Dobro je imati rutinu ali ipak ne pretrpati raspored i ne držati se strogo vremena. Djeca trebaju ravnotežu između strukture i slobodnog vremena. Djeca trebaju nestrukturiranu, slobodnu igru kako bi se nosila sa stresom i svojim emocijama. Smislite zajedno popis aktivnosti koje bi mogli raditi dok ste kod kuće, aktivnosti za samostalnu igru i za cijelu obitelj. Npr. Društvene igre, crtanje, kuhanje, …Slušajte muziku zajedno, plešite,…

Hrabro, dan po dan, trenutak po trenutak, pustite djecu da BUDU, da se igraju, izbjegavajte svađe oko školskih obaveza, brinite se za sebe, ….proći će.

Tražite pomoć i podršku ljudi kojima vjerujete i ako je potrebno zovite telefone za psihološku pomoć.

Dora Srdelić Ljubičić, prof.

Klinička psihologinja, psihoterapeutkinja

Preuzeto sa web stranice: <https://www.zjz-zadar.hr/hr/zdrav-zivot/djeca-mladi/859>