­**Razgovarajte s djecom o korona virusu bez straha**

U strahu su velike oči …!
Puno je ovih dana savjeta odraslima vezano za stanje u situaciji svjetske zdravstvene krize,  ali pri tom ne bi smjeli zanemariti  potrebe i ponašanja djece i mladih. Stoga je prva stvar poučiti djecu zdravstvenim preventivnim mjerama o kojima se ovih dana neprekidno govori i koje su zbilja dostupne svima na najrazličitije načine. Djeca kao i odrasli trebaju konkretne i jasne upute što raditi i kako izbjegavati širenje virusa te pomoći sebi i drugima. Uz to nemojte zaboraviti razgovarati o njihovim mogućim neugodnim emocijama! To će najmlađima dati osjećaj preuzimanja kontrole u vremenima koja su neizvjesna i nesigurna.

Kada djeca znaju da smo voljni razgovarati o svemu, veća je šansa da će nam se i obratiti kada im treba podrška, a to je najvažnije!  Prvo naravno o korona virusu u novo nastaloj situaciji, a onda i o drugim stvarima koje ih sigurno muče! Briga, anksioznost, tuga i strah su uobičajene emocije u izvanrednim situacijama, a njihovo izbjegavanje ih može učiniti još jačima i dugotrajnijima. Sve te neugodne  emocije koje se trenutno miješaju u svima nama  mogu se odraziti na djecu i mlade. U ovo vrijeme trebalo bi razgovarati s djecom svih uzrasta, vodeći računa o tome koliko i koje informacije razumiju u određenoj dobi. Dati im prostor i mogućnost da nas pitaju i podijele sve što ih trenutno muči!

Razgovarajte s vašom djecom, većina njih već puno toga zna, a u stanju krize zaista je bitno dobiti informacije od najbližih! Roditelj/odrasla osoba daje emocionalni ton onome što djeca već znaju, a to im je kao i obiteljska atmosfera u kojoj borave dovoljno dugo ovih dana od iznimne važnosti! Međutim bitno  je osigurati im informacije bez prenošenja uznemirenosti i stresa, ili barem to pokušati. Također, u redu je ako ne znate sve odgovore, bitno je da ste djetetu dostupni. Možete zajedno potražiti odgovor ili razgovarati na koji način i vi i dijete možete  izdržati stanje neizvjesnosti na najbolji mogući način.

Podsjetite djecu da odrasli sve rade kako bi riješili probleme koji su prolazni i dajte im jasne upute kako zaštititi sebe. U razgovoru s djecom uvijek treba krenite od uputa koje su operativne i praktične (pranje ruku, briga o sebi). Ako se osvrnemo i na osobno iskustvo, upravo taj dio nam svima ovih dana daje osjećaj kontrole i da „ima nešto“ što možemo učiniti u ovoj situaciji.

Utjehu i sigurnost djeca i mladi traže u predvidivosti svojih životnih navika i rasporeda. U trenutku kad izbije svjetska  pandemija, kada vlada daje upute o izolaciji i samoizolaciji prestanku odlaska u vrtiće i školu te zatvaranju i otkazivanju svega što je dio  njihove svakodnevnice izaziva  opravdanu nesigurnost. Osjećaju tjeskobu kao odgovor na nesigurnost situacije, tugu povezanu s gubitkom onoga na što su navikli  te ljutnju, na koga ili što god? U svojim mislima i fantazijama traže krivce za novonastalu situaciju. Cilj je izbjeći razvoj fantazija ili informiranja putem neprovjerenih izvora i tako umanjiti paniku. Dajte svojoj djeci dovoljno prilika da oni vama postave pitanja!

Djeca uče promatrajući nas odrasle, i najglasnija je poruka upravo ona koju vide iz naših postupaka. Stalno slušanje vijesti pridonosi rastu tjeskobe i straha, stoga ograničite informiranje na neophodno, na nekoliko puta u danu (2-3 puta). Budite svjesni toga da su informacije na vijestima koncipirane za odrasle, a ne za djecu te da kod njih mogu dovesti do velike konfuzije i tjeskobe. Nagomilavanja namirnica i pokušaja zadržavanja navika suprotno preporukama stručnjaka nekim odraslima mogu dati prividan osjećaj kontrole onome što izgleda kao bespomoćna situacija. Djeca uvijek to prepoznaju te je važno znati da niste nemoćni roditelji sve dok to ne odlučite biti! Dakle kad ne radite, umjesto cjelodnevnog slušanja vijesti, radite nešto kreativno sa svojom djecom!

Ne smijemo zaboraviti da i dalje možemo komunicirati, učiti o svemu onome za što inače nemamo vremena a to su nerijetko i vlastita djeca. Budite otvoreni i dostupni svojoj djeci bez obzira koje su životne dobi!

Školarci imaju organiziranu nastavu putem TV-a, a roditelji rade od kuće. Ovo je poremetilo dosadašnji ritam, rutinu  i strukturu dosadašnjeg načina života no neke stvari zadržite – poput vremena odlaska na spavanje, zajedničkih obroka, igranja i sl. Stoga sigurno pomaže načiniti barem neku rutinu u promijenjenoj svakodnevici. Pisanja zadaće on-.line putem na vrijeme koje je predviđeno! Važan je  otvoren razgovor roditelja  s djecom o tome da ovo nisu praznici te da se od njih očekuje da, iako je nastava od kuće, djeca to shvate ozbiljno.

Postavite granice ako su dovoljno stari da samostalno izlaze van. U redu je u ovim okolnostima inzistirati da se ne kreću u zatvorenim prostorima s grupama vršnjaka. Potrudimo se i mi odrasli držati se te odluke, budimo dobar primjer i kad radimo od kuće.

Moramo se ponašati odgovorno ako želimo imati odgovornu djecu. Naglasite djeci da je važno odgovorno postupati  i prema drugima i njihovom zdravlju jer ih tako učimo empatiji. Ne zaboravite da sva djeca trebaju bez obzira na sve što se događa i nestrukturirano vrijeme za igru i aktivnosti koje vole, jer igra je ljekovita. Kontakte s vršnjacima na neki drukčiji način, vrijeme u kojem će sami za sebe birati nešto što žele i vole! Zabrane su prisutne posvuda a to ih zasigurno plaši!

Istraživanja  su pokazala i da je planiranje i usvajanje novih rutina koje nas usmjeravaju i povezuju s onim što je doista važno u našim životima najbolji recept za zaštitu mentalnog zdravlja.  Razvija mogućnost adaptacije na novo nastalu situaciju!

Djeca odrastaju gledajući i slušajući odrasle širom otvorenih očiju i napetih ušiju! Budimo ponosni na ono što vide kada nas pogledaju i pažljivo poslušaju,  jer svijet je na trenutak zastao ali se i dalje kreće!

Mirela Grbić, prof. stručni suradnik pri Službi za mentalno zdravlje
Voditeljica Odsjeka za preventivne programe