

PODRŠKA DJECI U ZDRAVSTVENOJ KRIZI

U situaciji u kojoj smo se našli svi bi trebali biti ozbiljni i odgovorni u poduzimanju razumnih mjera opreza i zaštite od infekcija i slijediti upute liječnika i ostalih stručnjaka. Kako bismo tijekom ovih stresnih vremena zaštitili i mentalno zdravlje sebe i svoje djece psiholozi preporučuju:

Razgovarati s djecom svih uzrasta. Potrebno je u krugu obitelji otvoriti razgovor o situaciji i pružiti djeci informacije, priliku za postavljanje pitanja kao i za podršku koju mogu pružiti primarno roditelji, nije potrebno čekati da dijete postavi pitanje jer je korona virus najčešća tema razgovora i nije za očekivati da djeca ne znaju da postoji.

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.

Djeci je potrebno objasniti zašto pojačano pazimo na higijenu, a ne samo nametnuti pravilo iz straha i panike bez objašnjenja jer tada djeca zapamte paniku i strah. 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. Mlađoj djeci potrebno je i praktično pokazati pranje ruku i dočarati im kako se virus širi.

Pred djecom se nemojte praviti da niste zabrinuti i umanjivati problem. Djeca jako dobro znaju prepoznati vaš strah i paniku jer je to jedan od njihovih osnovnih bioloških mehanizama preživljavanja. **Važno je razgovarati o osjećajima, a ne ih prikrivati.** Prikrivanjem i umanjenjem osjećaja djeca će znati da nešto nije u redu, ali ne će znati što to ne valja. To može dovesti do straha i fantazija, pogotovo kod mlađe djece. Isto tako, pokazujući pred djecom vlastite osjećaje učite ih kako se izražavaju osjećaji i kako se nositi s njima, naročito kao se nositi s neugodnim osjećajima. 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. 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...

Ako ste sami u panici, pokušajte se smiriti ili neka netko drugi u obitelji razgovara s djetetom, jer samo tako možete pomoći djetetu.

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

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) 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.

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 obveza *online*.

Posvetite dio dana prepričavanju toga kako je svima prošao dan, napravite zajednički obiteljski crtež, pjesmicu, vic, vježbu dana, uživajte u omiljenim aktivnostima (igri, razgovorima, glazbi, smijehu, čitanju, vježbanju)

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.

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. 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.**

Literatura i izvori:

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

www.hzjz.hr/