

OŠ VJEKOSLAVA
PARAĆA

KORONAVIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE DJECE

Josipa Vukman, stručni suradnik psiholog

Dragi kolege,



objavljeni su brojni znanstveno popularni članci i savjeti psihologa na temu koronavirusa i mentalnog zdravlja pa sam sažela najvažnije savjete vezane za mentalno zdravlje **djece** u doba pandemije. Nadam se da će vam ovo biti korisno u daljnjem radu. Slobodno koristite dijelove **za satove razrednika i ili roditeljske sastanke**

Na slijedećih nekoliko *slideova* prikazani su sažetci i isječci odabranih članaka, a za one koji žele pročitati više objaviti tu je publikacija Hrvatske psihološke komore koja objedinjuje sve navedene radove.

Publikacija Koronavirus i mentalno zdravlje je dostupna na poveznici:

http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf?fbclid=IwAR2PbFJ_hrzRR3Rre48T7AdudcKdrYQ6VqYf4cqP1W8NPktrtkOlzRyooTc

1. Kako možemo sami upravljati stresom i opustiti se?

Mr. Sanja Mršić Jurina, spec. kliničke psihologije, voditeljica udruge HOLOS

Iz teksta mr. Mršić Jurina izdvajam upute za uporabu tehnike abdominalnog disanja, možete podijeliti s djecom na satu razrednika:

- Ljudi pod stresom jednostavno "zaborave" disati te dišu plitko i nepravilno.
- Vježbama disanja može se neutralizirati ili barem umanjiti razorno djelovanje stresa. Mogu se ublažiti mišićna i psihička napetost, smanjiti krvni tlak, šećer u krvi i kolesterol.

Duboko disanje :

- Predlažemo da naučite i primijenite pravila dubokog disanja. Za ovu metodu samopomoći potrebno je usvojiti tehniku dubokog abdominalnog (trbušnog) disanja. 4-5 dubokih i pravilnih udisaja i izdisaja bitno utječe na smanjenje napetosti. Duboko abdominalno disanje donosi puno više kisika u pluća u usporedbi s uobičajenim površnim disanjem. Na taj način se indirektno poboljšava cirkulacija i mozak dobiva novu količinu "svjež" krvi obogaćene kisikom.

NASTAVAK NA SLIJEDEĆOJ STRANI



1. Kako možemo sami upravljati stresom i opustiti se?

Mr. Sanja Mršić Jurina, spec. kliničke psihologije, voditeljica udruge HOLOS

- Prvo treba napraviti kraći test: staviti jednu ruku na prsni koš, drugu na trbuh i pratiti koji se od dva navedena dijela tijela pretežno giba za vrijeme disanja. Vrlo vjerojatno je gibanje vrlo površno, a dio koji se neznatno više pokreće je prsni koš.
- Vježbu dubokog disanja treba započeti sjedeći uspravno na stolici.
- Stopala trebaju biti oslonjena na podlogu, a leđa udobno poduprta.
- Ruke treba staviti na svoj trbuh i prsni koš te nastojati postići da se prvo izdigne ruka koja je na trbuhu.
- Nadalje, treba mirno i polako udahnuti na nos i pustiti da se trbuh napuhuje dok god se udiše. Kad se trbuh "izboči", treba prijeći na punjenje prsnog koša zrakom.
- Izdah se izvodi na usta, obrnutim redoslijedom. Prvo izlazi zrak iz prsnog koša, a tek onda iz trbuha. Kako se izdiše, treba opuštati ramena i ostatak tijela. Kada uvježbate duboko abdominalno disanje, predlažemo da pokušate nakon udaha zadržati zrak oko 4 sekunde. Izdah neka traje dvostruko dulje od udaha.

2. Emocionalna otpornost djece i odraslih u vrijeme

(dvostruke) krize, Marija Crnković, klinički psiholog, Krešimir Prijatelj, mag. psych. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

- Djeca doživljavaju svijet na drugačiji način od odraslih, neka se brže prilagode na promjene, a neka sporije...Djeci isprva može biti teško razumjeti i shvatiti zašto je do promjena u svakodnevnim situacijama uopće došlo, a mlađa djeca (ranije osnovnoškolske dobi) u takvim situacijama mogu nerijetko i sebe smatrati odgovornima za novonastalu situaciju („magično ja“ mišljenje) (Ryan, 2019). Kad djeca ne razumiju promjene do kojih je došlo, sklona su biti razdražljiva, ljuta i imati više 'prohtjeva'. Ono što je bitno je da ne umanjujemo dječje osjećaje i omogućimo im da se osjećaju zaštićeno.
- Što sve ovo znači u praksi za djecu i njihove roditelje? Znači da je važno u ovakvoj emocionalno teškoj situaciji razgovarati s djecom, objasniti im situaciju, razloge zašto su kod kuće, zašto ne mogu vidjeti svoje prijatelje, uspostaviti strukturu dana i aktivnosti koja će im davati određeni osjećaj predvidljivosti i sigurnosti, razumjeti njihove reakcije i strahove, prepoznati ako možda kroz „neposluh“ izražavaju svoju anksioznost, ljutnju, nemoć...

NASTAVAK NA SLIJEDEĆOJ STRANI



2. Emocionalna otpornost djece i odraslih u vrijeme

(dvostruke) krize, Marija Crnković, klinički psiholog, Krešimir Prijatelj, mag. psych. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

- Dijeliti zajedničke vrijednosti, iznositi pozitivne misli o budućnosti, tražiti smisao u nesreći u skladu sa svojim stavovima i uvjerenjima. Postavljati granice djeci, ali u ovakvoj posebnoj situaciji biti i malo fleksibilni, ovo je novo i vama i djeci.
- Ne zaboravite održavati kontakt s članovima šire obitelji i prijateljima – u današnje vrijeme moderna tehnologija to uvelike olakšava. Naučite kako se uspostavlja video ili konferencijski poziv, dopustite svojoj djeci da vas nauče.
- Najvažnije – jasno i otvoreno razgovarajte s djecom, dijelite emocije, verbalizirajte da je i vas strah, da ste tužni, zabrinuti... (kako god se osjećali). Dopustite njima i potaknite ih da vam pričaju o svojim osjećajima, što im nedostaje, što im je teško, a što im je možda baš super (nemojte ih kritizirati ako kažu da im je genijalno jer ipak ne moraju svaki dan u školi susretati nekog tko im baš i nije drag). Potaknite njihovu otvorenost, organizirajte zajedničke aktivnosti u kojima ćete uživati i nasmijati se usprkos svemu...

3. Što učiniti za sebe i svoje bližnje u doba pandemije?

Maja Vujčić Vračević <https://mamologija.com/>

Ovo su savjeti za roditelje, možete koristiti za roditeljski sastanak

Kako zaštititi mentalno zdravlje svoje obitelji?

Kako se postaviti u ovoj situaciji prema djeci?

1. Razgovarajte o virusu, potresu ili činjenici da se loše osjećate. Objasnite što se dogodilo na primjeren način, bez skrivanja istine.
2. Budite djeci emocionalna podrška. Pitajte kako se osjećali, što su mislili. Recite da je to normalno kako se osjećali. Slušajte što govore, gledajte kako se ponašaju i pratite njihove potrebe.
3. Nemojte potonuti u vlastitu uznemirenost, depresivnost i paniku. Svako malo se podsjetite da ste ovdje i sada, podsjetite se tko je oko vas, što govori, kako se ponaša, kakva je temperatura u prostoriji i kakvi su mirisi oko vas.
4. Ograničite sebi vrijeme na mobitelu i društvenim mrežama.
5. Osigurajte da se dijete čuje s njemu važnim osobama.
6. Držite se poznate rutine i dnevnog rasporeda.
7. Ne pretjerajte u kažnjavanju djeteta ako je "neposlušno". Vjerojatno je uznemireno i to pokazuje kroz agitiranost.
8. Kad djeca zaspu, recite svojim bližnjima kako ste se vi osjećali, što vam je prolazilo kroz glavu, kakve ste imali tjelesne senzacije (lupanje srca, preznojavanje, noge su se "odsjekle").
9. Podsjetite sami sebe na ono na što ste zahvalni i što je još uvijek dobro unatoč iznenadnim okolnostima. Mame, tate, mi to možemo. U kriznim vremenima, svatko od nas ima priliku postati superjunak čije će moći ljubavi zaštititi njihovo dijete od svih nedaća. To se ne događa samo u bajkama.

4. Partnerski odnosi u vrijeme COVID-19 krize: Kako sačuvati dobre odnose, spriječiti ili/i zaustaviti nasilje?

prof. dr. sc. Marina Ajduković, prof. dr. sc. Dean Ajduković, Društvo za psihološku pomoć

Izdvajam savjet za regulaciju ljutnje, podijelite s učenicima na satu razrednika

S - Stanite! Zaustavite se na trenutak prije nego bilo što napravite ili kažete. Brojte u sebi do 10 ili recite sebi „Stani, pričekaj“.

T – Trenutak za udisaj i izdisaj Usmjerite se na svoje disanje. Pratite svoje udisaje i izdisaje. Duboku udahnite na nos i izdahnite na usta berem 5 puta.

O - Opažajte sebe Koje misli vam trenutno prolaze kroz glavu? Što vam znače? Da li vas uznemiruju ili smiruju? Koje promjene primjećujete u svom tijelu (osjećaj pritiska u grudnom košu, promjena temperature tijela, znojenje, sušenje usta, trešnju, nakupljanje energije koji dovodi dpo osjećaja da će te eksplodirati, crvenilo lica)?

P - Pogledajte događaj iz druge perspektive. Koje je razumnije objašnjenje ovog događaja i mog osjećaj ljutnje? Koji je drugi mogući način sagledavanja cijele situaciju? Što bi mi trenutno rekao pouzdan prijatelj koji me zna umiriti? Koliko je ovo važno? Koliko će to biti važno za šest mjeseci?

P - Promislite i provjerite isprobajte što djeluje Što je trenutno najbolje učiniti? Za mene? Za druge? Za situaciju? Što mogu drugo učiniti u da je u skladu s mojim vrijednostima? Učinite ono što će biti učinkovito i prikladno.

5. Kako pomoći djeci u vrijeme krize s koronavirusom(COVID-19)?

Zdenka Pantić, psihologinja i psihoterapeutkinja, 19.03.2020.

Za roditeljski

Što činiti?

1.Pomoć roditeljima - Prvo je potrebno pomoći roditeljima da osvijeste što oni osjećaju: kako oni podnose neizvjesnost, koje bojazni i brige imaju, koliko se uspješno fokusiraju na ono što je u sadašnjem trenutku važno i na ono što mogu učiniti; s kime se mogu posavjetovati; što su vidjeli, čuli, naučili od starijih o kriznim situacijama?

2.Smireni i uvjerljivi roditelji - Roditelji trebaju biti smireni i uvjerljivi (iskreni). Djeca prate roditeljske verbalne i neverbalne reakcije vezane uz probleme s virusom. Što i kako roditelji govore o problemu može pojačati ili smanjiti tjeskobu kod djece (posebno važno kod mlađe djece). Djeci je važna poruka da se provode postupci koji su potrebni u ovoj krizi, da su roditelji tu da se pobrinu za sve (zdravlje, sigurnost) te da život teče dalje. Nadalje, važno je da djeca mogu govoriti o svojim osjećajima: tako doživljavaju iskustvo da su viđena i da ih okolina sluša, mogu se osloboditi eventualnih strahova i smanjiti zabrinutost te dobiti potrebna objašnjenja.



5. Kako pomoći djeci u vrijeme krize s koronavirusom(COVID-19)?

Zdenka Pantić, psihologinja i psihoterapeutkinja, 19.03.2020.

- 3.Dostupni roditelji - Budite dostupni: to znači naći vremena i zanimanja za djecu; moći pričekati vrijeme kada su djeca spremna za razgovor. Tek ako ste dostupni, djeca će se moći otvoriti, postavljati pitanja (kod mlađe djece važno je pratiti ih u igri i tako vidjeti kako se osjećaju). Uz takvu dostupnost djeca će se osjećati voljeno i sigurno.
- 4.Izbjegavanje okrivljavanja drugih Važno je izbjegavati omalovažavanje i okrivljavanje drugih za situaciju, mjere i sl. Djecu treba čuvati od negativnih komentara u okolini koja ih mogu zbuniti i uznemiriti (npr.od šire obitelji). Pri tome je važno imati na umu koje su vrijednosti u vašoj obitelji: tako se pomaže djeci da se umire i shvate čega se u vašoj obitelji pridržavate.
- 5.Nadzor gledanja TV programa, interneta, društvenih mreža Kao i u normalnoj situaciji, nadzor je potreban. Situacija ograničenih kontakata i kretanja ne treba biti opravdanje za ostavljanje djece pred različitim ekranima. Time ćete zaštititi djecu od uznemirujućih, nerazumljivih i neistinitih informacija. Informacije za djecu trebaju biti činjenične i u skladu s dobi. Ima toliko igara i aktivnosti za djecu i s djecom kojima će se u obitelji osigurati povezanost, zajedničko stvaralačko vrijeme, sigurnost i veselje.



5. Kako pomoći djeci u vrijeme krize s koronavirusom(COVID-19)? Zdenka Pantić, psihologinja i psihoterapeutkinja, 19.03.2020.

- 6.Održavanje uobičajene rutine Za djecu je iznimno važna dnevna rutina koja ih umiruje i daje im osjećaj reda i predvidivosti (osobito u nesigurnim vremenima). I kada dijete ostaje kod kuće (zatvaranje škola, vrtića) potrebno je predvidjeti vrijeme za igru, učenje, odmor, druženje unutar sigurnih okvira, pomoć u kući u skladu s dobi...
- 7.Iskreni i odgovorni roditelji Poznato je kako djeca bez dovoljnih informacija zamišljaju neku situaciju još strašnijom nego što ona možda jest. Stoga je važno pružiti im odgovore na pitanja o pojavi koronavirusa i poučiti veću djecu o načinima prijenosa, zaštite i samozaštite. Pri tome treba davati upute na način koji ih neće uplašiti niti potaknuti da podcjenjuju rizike. Kod mlađe djece veći je neposredni nadzor roditelja i ona lako usvajaju principe zaštite obavljajući postupke uz roditelje (npr. ulaskom u kuću odmah se ide na pranje ruku i dr).
- Zaključno: Unatoč svemu, mada može zvučati paradoksalno, vrijeme koje ćete provesti sa svojom djecom u ovim posebnim okolnostima može rezultirati i nečim dobrim: posvećivanjem više pozornosti i vremena interakcijis djecom – s onima za koje mislimo i osjećamo da su nam najvažniji. Uz manju ili veću cijenu, krize ipak prođu: važno je pojavu smjestiti u širi kontekst! Različite krize također su dio života: ranjivi smo, ali i otporni. Neka otpornost (sposobnost prilagodbe i povratka u normalno funkcioniranje nakon teških događaja, traume, prijetnje) bude vodilja u suočavanju s krizom nastalom zbog koronavirusa.

6. Discipliniranje djece tijekom trajanja online nastave

Ana Raguž, magistra psihologije Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

- **Konkretni savjeti za školarce svih dobi:**
- Učenici nižih razreda osnovne škole: Djeca osnovnoškolske dobi u nižim razredima imaju organiziranu nastavu na televizijskom programu stoga je upravo to dobar temelj da roditelji mogu organizirati ostatak dana. Mogu iskoristiti to vrijeme i istovremeno (ako rade iz vlastitog doma) raditi i izvršavati svoje poslovne obveze. Također, možemo s djetetom složiti raspored da u vrijeme velikog odmora ili nakon odslušane nastave imamo zajednički obrok, zatim slobodno vrijeme i zadaću. Slobodno vrijeme i aktivnosti kojima ćemo se baviti neka budu poticaj za izvršavanje obveza. Dogovore formirajmo umjesto s negativnim predznakom 'Nema igre dok ne napišeš zadaću' u pozitivnom i motivirajućem tonu 'Kada napišeš zadaću idemo igrati Play Station'...
- Učenici viših razreda osnovne škole: Djeca viših razreda osnovnoškolske dobi i srednjoškolske dobi imaju (za sad) manje strukturiranu nastavu, ali imaju rokove, zadaće i obveze koje nastavnici svakodnevno zadaju. Napravimo im motivirajuće tablice i rasporede rokova za zadaće. Vidimo kako i na koji način žele provesti slobodno vrijeme, ali potrudimo se i sebe uključiti u njega.



6. Discipliniranje djece tijekom trajanja online nastave

Ana Raguž, magistra psihologije Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Popis obveza svih članova obitelji

- Provjerimo im zadaće, ali umjesto stavom policijskog inspektorskog nadzora, radije to učinimo s interesom što je dijete novo naučilo, zapamtilo, usvojilo. Dopustimo da nas pouče ili sudjelujmo čak iako smo sigurni da dijete može samo. Zajednički naponi učitelja, nastavnika, profesora i roditelja da usmjere i motiviraju djecu zasigurno će uroditi plodom. Roditelji s više djece drugačijih razrednih razina, mogu pokušati organizirati da svi skupa rade od nekoliko sati, stvore male urede, radnu atmosferu.
- Cijela obitelj svakog ili svakog drugog dana može osmisliti jednodnevni ili dvodnevni plan. Za manju djecu možemo na hladnjak nalijepiti popis aktivnosti koji imamo i označavati smajlicima/zvezdicama kada to i ostvare, stariju djecu možemo motivirati pravljenjem to-do liste. Popis obveza svih članova obitelji na jednom preglednom mjestu odašilje poruku da i drugi imaju zadatke i smanjuje vjerojatnost stvaranja ideje: 'Dok ja radim, drugi se igraju ili odmaraju'. Svaki roditelj najbolje poznaje koje metode poticanja funkcioniraju kod djece kao i koje navike je dijete imalo od ranije.
- Nakon obveza ostatak vremena se zajedno dogovorimo što zajedno ili samostalno što želimo raditi. Ako mi odrasli nemamo ideja, dječja mašta je neograničena, ona će sigurno imati brojne ideje. Toliko ih je da će nam biti malo vremena.