Dragi roditelji i skrbnici,

Trenutno se nalazimo u nesvakidašnjoj situaciji proglašene pandemije COVID-19 virusa u svijetu koja pred svakog nas stavlja povećane zahtjeve i izazove. Jedan od tih izazova je i kako se postaviti prema djeci. Iz tog razloga prilagodila sam tekst koji su pisale kolegice, u nadi da će Vam pomoći, jer o ovoj situaciji potrebno je s djecom komunicirati u skladu s njihovim mogućnostima.

1. 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. 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:

* na konkretan način pokazati zašto je važno držati se higijenskih preporuka: npr. možete staviti boju u prskalicu za vodu 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; možete ruke uroniti u brašno te se nakon toga rukovati s djetetom, dodirivati vlastito ili djetetovo lice te konkretno pokazati prijenos čestica.
* Učinite pranje ruku zabavnim. Naučite ili pak izmislite svoju pjesmicu koju ćete pjevati dok perete ruke. Nemojte zaboraviti pohvaliti pozitivna ponašanja vezana uz higijenu koja dijete samo inicira.
* vježbajte kihanje u lakat, neka djeci taj potez postane normalan čak i ako ne zatreba.
* Osmislite zabavan pozdrav na daljinu.
* Djeci koja su samostalnija pomognite osmisliti podsjetnike koji će ih upozoravati na higijenu.
* Osmislite igru u kojoj će svaki član kućanstva koji nesvjesno dotakne rukama lice morati nešto učiniti što koristi drugim članovima kućanstva. Neka to budu kratki zadaci ili radnje. Možete i napraviti listu s bodovima pa na kraju svakog dana proglasiti pobjednika (onoga tko ima najmanje negativnih bodova) i predati mu unaprijed dogovorenu malu (ali slatku) nagradu.
* Koristite sličice koje ćete zalijepiti na različita mjesta u kući, a koja će podsjećati na održavanje higijene. Možete i to pretvoriti u igru u kojoj dodirivanje predmeta pored kojih je sličica na kojoj je prikazana određena radnja obvezuje onog tko je dotakao predmet da tu radnju izvrši (probajte strateški sličice staviti na rizična mjesta npr. pored kvaka, prekidača za paljenje svijetla ili nekog drugog predmeta koji češće nesvjesno dodirujemo).
* Možda Vi imate neku svoju ideju, podijelite je sa svojim učiteljima i drugim roditeljima, vjerujemo da nam svima može koristiti.

1. Nemojte se pred djecom praviti da niste zabrinuti te 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 emocijeoditelji 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, na njima razumljiv način, 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.
* Dozvolite si trenutke utjehe i nježnosti s djecom. Zagrlite ih, ponudite im fizički kontakt (postoje trenuci i osobe s kojima možemo zanemariti smjernice o izbjegavanju fizičkih kontakata, naravno, ako u Vašem domu nema zaraženih ili onih u samoizolaciji).

1. Informirajte prvenstveno sebe pa onda djecu. Informacije tražite na relevantnim i ne senzacionalističkim izvorima poput stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (https://www.hzjz.hr/) ili stranica Centra civilne zaštite (https://civilna-zastita.gov.hr/).

* Provjerite što su djeca čula o virusu u školi, 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 preplavljuju 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 dijete ima mogućnosti i pokazuje interes možete zajednički potražiti odgovor i pri tome ih podučiti kako tražiti relevantne i valjane informacije *online*.
* Pronađite video na YouTubeu koji djeci slikovito objašnjava situaciju i daje odgovore.

1. Dogovorite s djecom kako će izgledati dani kada ne idu u školu. Pri tome može pomoći:

* Dogovorite plan dana i dnevne rutine uzimajući u obzir njihove želje i potrebe, ali i obaveze poput škole i domaćih zadaća *online.* Izradite slikovni raspored.
* Posvetite dio dana prepričavanju toga kako je svima prošao dan, napravite zajednički obiteljski crtež, pjesmicu, vic, vježbu dana, igrajte se
* Pitajte ih kako se osjećaju i što bi oni voljeli raditi u danu, pri tome ih usmjeravajući na aktivnosti s ukućanima ili u vlastitom domu
* Djeci osigurajte dovoljno vremena i prostora za spontanu i nestrukturiranu igru, a onima koji koriste društvene mreže omogućite kontakte s vršnjacima (pri čemu treba i dalje paziti na pravila ponašanja na internetu, ovo je prilika da ih još jednom jasno ponovite). 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.
* 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…

1. 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 na njima primjeren način.
* 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 ugasite mobitele kada zazvoni, pustite dvije tri omiljene pjesme i kada završe ugasite mobitele i slično. Pokažite djeci kako se disciplinirati jer oni to uče od vas.

1. 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.

Psiholog CZOO

Lorena Kovačiček