

POMOĆ DJECI U KRIZNIM SITUACIJAMA:

SAVJETI ZA RODITELJE I STARATELJE

1. Budite svjesni uobičajenih reakcija

Svako dijete je jedinstveno u načinu reagovanja na krizne situacije. Neka djeca mogu postati povučena i tiha, dok druga mogu postati previše osjetljiva i nastojati na sve moguće načine da privuku pažnju. Važno je zapamtiti da su ovo normalne reakcije i da na njih treba reagovati na miran i brižan način.

2. Budite spremni na suočavanje sa strahovima i brigama

Uobičajeni dječiji strahovi se mogu povećati nakon krize. Često naprimjer, strah od mraka ili toga da ostanu sami, nakon krize postane još jači. Problemi sa spavanjem i fizički simptomi kao što su bolovi u stomaku i glavobolje postanu češći, posebno kod mlađe djece koja ne mogu verbalizirati svoje emocije. Možete djeci pomoći i umiriti ih tako što ćete im čitati priče, puštati umirujuću muziku. Zapamtite da su im trenutno potrebne i tople riječi i zagrljaji.

3. Stvorite osjećaj sigurnosti

Djeca će se osjećati ranjivo i preplavljeno raznim emocijama, zbog čega je važno fokusirati se na zaštitnički odnos prema djetetu, umirujuće aktivnosti, aktivnosti koje daju osjećaj svakodnevna rutine a sve kako bi se povratio njihov osjećaj sigurnosti.

4. Ograničite izlaganje vijestima i informacijama o COVID-19

Nemojte koristiti zvanične vijesti iz medija kako biste pružili djetetu informacije koje traži od vas. Važno je da im se pojasne sve informacije koje ih zbunjuju i da im se daju iskreni odgovori, ali držite se osnovnih činjenica koje ćete popratiti uvjerenjem da vam je njihova sigurnost trenutno najvažnija.

5. Slušajte ih

Pobrinite se da djeca imaju priliku da izraze svoje emocije i brige. Postavite im otvorena pitanja („Koje vijesti si čuo/čula? Kako se osjećaš? Imaš li nekih pitanja?“) koja im pružaju mogućnost da prepoznaju svoje vlastite potrebe. Aktivno slušajte bez ispravljanja ili umanjivanja njihovih emocija i pružite uvjeravajuće odgovore: („Činimo sve što možemo da ti budeš siguran/na“)

6. Ohrabrite i podstaknite pisanje ili crtanje o njihovom iskustvu

Neka djeca ne žele da razgovaraju o onome što su iskusili, pa im treba omogućiti da izraze svoje emocije na druge načine. Pisanje i crtanje može pomoći djeci u procesu suočavanja sa onim što ih brine. Iskoristite to kao priliku da im objasnite da je sasvim u redu osjećati se na određeni način; možete dodatno pomoći slušajući ih i prihvatajući njihovu trenutnu emocionalnu fazu

7. Igrajte se

Igra je prirodni način komuniciranja i procesiranja emocija kod svakog djeteta. Djeca mogu ispričati priče o onome što su čuli i o tome kako se osjećaju, čak iako to ne razumiju u potpunosti. Igra je također zdrav način skretanja pažnje od trenutne teške situacije i pruža ispušni ventil za nakupljenu negativnu energiju i stres.

8. Budite model za zdrave vještine suočavanja sa stresom

Djeca će od vas također tražiti načine na koje se mogu suočiti sa teškim i komplikovanim emocijama. Omogućite sebi dovoljno vremena za sebe kako bi ste procesirali vlastite uznemirujuće emocije, kako bi ste bili spremni pružiti djeci ono što njima treba. To ne znači da konstantno trebate skrivati vlastite znakove uznemirenja –ako vas dijete vidi uznemirene, možete im biti primjer i reći da ste trenutno tužni, ali da imate načine da pomognete sebi i da ćete se uskoro osjećati bolje.

9. Pratite njihovo ponašanje

Uobičajeno je da se djetetovo ponašanje mijenja kao odgovor na traumu, simptomi stresa mogu postati problem ako se oduže. Pratite promjene u njihovim navikama spavanja, hranjenja, igranja, učenja i druženja: ako izostane poboljšanje tokom vremena, potražite profesionalnu pomoć.

Kako razgovarati s djecom o korona virusu

‘U vrijeme kada svi govore o koronavirusu, kada niti jedne vijesti ne prolazi bez razgovora o njegovom širenju, nije za očekivati čak ni od djece mlađe dobi da ne znaju kako postoji *neka bolest oko koje se brinu mnogi odrasli*. Informacije koje djeca ‘upiju’ iz okoline mogu biti iz medija, od vršnjaka, učitelja... razumjela ih ili ne, djeca sasvim sigurno prepoznaju emocije u svojoj okolini. Radi toga, nemojmo čekati da nam dijete dođe s pitanjima – sami ga potaknimo na razgovor. Izbjegavanje teme, s druge strane, djetetu može poslati poruku da je problem previše zastrašujući te da od njih nešto skrivamo, a brige djeteta tada mogu biti još intenzivnije.

Roditelji bi takođe, trebali biti svjesni da se, iako dijete nije razvilo specifične strahove povezane s koronavirusom, neki pokazatelji dječje tjeskobe često pojavljuju indirektno.

‘Djeca se boje i za svoje roditelje te je moguće da će tražiti više blizine, češće zvati mamu i tatu dok su na poslu, ili pak razviti iznenadne strahove – poput noćnih, pa mogu dolaziti u roditeljski krevet, tražiti svjetlo, mogu imati noćne more ili početi mokriti u krevet. Možda će i pretjerano burno reagirati oko nečega što Vam se čini trivijalnim. No, važno je biti strpljiv prema njima i držati se uobičajene rutine koliko je god moguće. Roditelji trebaju potaknuti dijete da otvoreno govori o svojim mislima i strahovima. Ako je dijete uznemireno, usmjerite ga na to da prepozna kako se osjeća. Sjednite, ostavite sve što radite i pričajte o tome što se događa. Djeca roditelje vide kao svoje zaštitnike i moraju znati da se to neće promijeniti, čak ni za vrijeme globalne zdravstvene krize. Tu sam, štitit ću te i volim te – poruke su koje svako dijete treba’

Razgovor s djetetom

‘Započnite razgovor s onim što djeca već znaju o drugim bolestima i nadogradite razgovor prema tome. Budite iskreni – ako dijete postavi pitanje, a ne znate odgovor, zapravo je korisno to i priznati. U redu je reći: ‘To je super pitanje i potrudit ću se doći do više informacija’.

Podsjetite djecu da iskusni doktori, znanstvenici i stručnjaci naporno rade na pomoći onima koji su bolesni, ali i na zaštiti zdravih.

Razgovor s predškolcem

Djeca mlađa od 6 godina ne trebaju puno detalja poput imena virusa ili informacije o globalnoj prijetnji bolesti jer su premala da bi to i razumjela.

‘Neka objašnjenja roditelja budu što kraća i jasnija. Pazite na razgovore koje vodite sa svojim partnerom ili starijom djecom pred svojim mališanima. S njima možete razgovarati o tome šta možemo učiniti kako bismo ostali zdravi, poput pranja ruku. S djetetom predškolske dobi treba razgovarati prvenstveno o higijeni i zdravim navikama. Vaše dijete možda već viđa pojedince koji nose maske za lice na svakodnevnim mjestima te Vas pita o tome, možete reći: ‘Smatra da je to najbolji način da ostane zdrav. Zbog toga mi pazimo da često peremo ruke’,

Djeci školske dobi treba objasniti kako se virus širi i što možemo učiniti da se zaštitimo

‘Sada roditelji mogu djetetu iznijeti neke činjenice, ali i rješenja. Dakle, razgovor se usmjerava na informacije o tome što je, kako se širi virus, ali i na načine kako da se to može spriječiti. Sjajan način osnaživanja djece u situaciji izbijanja bolesti je pokazati im šta mogu učiniti da se ne razbole. To im pomaže i da imaju osjećaj kontrole.

Tinejdžere uputiti ne pouzdane izvore, a ne da informacije traže na društvenim mrežama

Zajedno tražite odgovore na pitanja koja ih zanimaju. Postoji dosta neizvjesnosti oko ovog virusa što može izazvati uznemirenost djeteta. Ako tinejdžer izražava zabrinutost zbog izbijanja koronavirusa, strpljivo ga saslušajte i podsjetite ga na njegova ranija iskustva s neizvjesnim izazovima i na to kako su se s time nosili. Vratite se zahtjevnom vremenu za porodicu kojeg se i oni mogu sjetiti, s porukom da ste i sada zajedno, s pozitivnom porukom i usmjeravanjem na

mjere koje i sami mogu poduzeti da se ne razbole. Ako djeca kažu da se ne brinu u ovoj dobi, i to je ok. Poštujte to, ali svejedno razgovarajte o preporukama stručnjaka vezanim za zdravlje’,

Budite usmjereni na trenutno stanje, ovdje i sada, a ne ‘što ako’

Budite usmjereni na trenutno stanje, ovdje i sada, čak i ako sami razmišljate o ‘što ako’. Naglasite da ste tu – i doista budite. ‘

‘Važno je da u razgovoru s djecom pokažemo da prepoznamo i njihovu zabrinutost tako da, umjesto da kažemo ‘ne trebaš se brinuti’ potaknemo dijete da izrazi i prepozna šta osjeća. Ako vaše dijete ima intenzivne teškoće, obratite se stručnjacima radi dodatne podrške’,

Uskladite raspored djeteta i svoje radne zadatke

Iako je balansiranje djece i punog radnog vremena od kuće i inače izazovan zadatak koji zahtijeva malo vremena za prilagodbu, važno je znati da je izvediv, pa čak i u ovim novonastalim uvjetima.

- 1. Plan i rutina su važni – kako za roditelje koji rade od kuće, tako i za djecu.** Isplanirajte nekoliko dana unaprijed djetetove aktivnosti u izolaciji, obuhvaćajući i vrijeme za igru, maženje i razgovor s vama, učenje, istraživanje i socijaliziranje s drugom djecom i važnim osobama– u ovom slučaju, telefonski i putem društvenih medija. Ovo činite na način da je i dijete uključeno i da samo bira između aktivnosti koje želi uključiti u raspored.
- 2. Dajte djeci poticaj u aktivnostima koje zahtijevaju samostalnost primjerenu djetetovoj dobi.** Pohvalite kada sami završe slikovnicu, vježbaju pisanje, čitanje, nagradite kada se drže pravila nekom unaprijed dogovorenom privilegijom (“bravo, večeras ćeš uživati u jednom dodatnom crtiću”).

- 3. Posvetite se djetetu: Ako ste mu obećali pažnju u određeno doba dana, neka to doista ima.** I ne zaboravite da, ako ste djetetu obećali da ima vašu punu pažnju u određeno doba dana, to doista i ima.

Izvor: <https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/pitali-smo-psihologinju-sto- reci-djeci-o-koronavirusu-potaknite-ih-na-razgovor- jer-izbjegavanje-te- teme-kako-ih-ne-bismo-opterecivali- moze-biti-puno-stetnije-20200312>

Izvor: [Dnevno.hr: https://www.dnevno.hr/vijesti/ugledna-strucnjakinja-za-dnevno-progovorila-o-utjecaju-koronavirusa-na-djecu-evo-kako-im-pomoci-u-ovim-teskim-vremenima-1443703/](https://www.dnevno.hr/vijesti/ugledna-strucnjakinja-za-dnevno-progovorila-o-utjecaju-koronavirusa-na-djecu-evo-kako-im-pomoci-u-ovim-teskim-vremenima-1443703/)