

Preporuke za razgovor s djecom tijekom epidemije izazvane koronavirusom (COVID-19)

Provjerite što se događa, ne oklijevajte i objasnite događanja djeci

Ako mislite da su djeca uplašena zbog onoga što se događa, provjerite njihovo razumijevanje trenutačne situacije. „Opasne“ vijesti i promjene u svakodnevnom životu, kao i zabrinutost odraslih osoba, utječu na djecu i adolescente. Djeca shvaćaju da se događa nešto neuobičajeno, ali ne razumiju što je to ni u kojoj bi ih mjeri trebalo zabrinjavati.

Preporučujemo roditeljima starije djece (4 – 6 godina) da poduzmu prvi korak i provjere što su djeca čula o koronavirusu te što misle o tome. Pitajte svoju djecu što su čula o koronavirusu ili o njime izazvanom oboljenju kako biste mogli ispraviti moguće zablude. Ako djeca ne pokazuju zanimanje za temu, u redu je ne govoriti o tome, no da biste to saznali, potrebno ih je pitati. Kad djetetu nešto objašnjavate, posebno mlađoj djeci, govorite kratko, kratkim rečenicama i uobičajenim riječima, a potom zamolite dijete da vam objasni kako je razumjelo to što ste mu govorili. To će vam ukazati na moguće nesporazume koje ćete potom pojasniti.

Razmislite o tome kako započeti razgovor s djetetom nakon što je ono čulo vijesti u medijima, vidjelo naslove u novinama ili na mrežnim stranicama. Iako djecu ne možemo posve zaštititi od izloženosti medijima, možemo im pomoći da shvate trenutačnu situaciju i da se osjećaju sigurno. Putem društvenih mreža raspravite s drugima o tome što namjeravate reći djeci.

Cilj je razgovora s djecom da ona shvate što se događa i da se osjećaju sigurno. Ključno je osigurati okolinu za takav razgovor. U razgovoru s djecom o njihovim strahovima važno je na početku objasniti da o strahovima razgovarate kako biste im pomogli da ih kontroliraju. Nije cilj pobuditi u djece snažne emocije, nego smanjiti one koje su se već pojavile.

U razgovoru s djecom:



Držite se činjenica, no pojednostavite ih primjereno dobi djeteta kako bi ih ono razumjelo

Npr. koronavirus otkriven je u Kini. Od tada su se mnogi ljudi diljem svijeta razboljeli. Znanstvenici vjeruju da se virus sa životinja prenio na ljude, no nisu sigurni u to. Sada se zaraza širi među ljudima dodiranjem, kašljanjem, kihanjem. Ljudi se mogu zaraziti i ako dodirnu mjesto „zaraženo“ virusom i potom dodiruju svoje lice (npr. oči, nos, usta). Zato je važno često prati ruke i izbjegavati dodirivanje očiju, usta i nosa. Provjerite imaju li djeca pitanja i iskreno im odgovorite na njih. Djeci nemaju prethodnoga životnog iskustva pa ih neke informacije mogu nepotrebno preplašiti i zbuniti. Ako ne znate odgovor na koje njihovo pitanje, kažite im da ne znate i da ćete pokušati doznati. Djeca pitanjima grade svoje iskustvo te često postavljaju ista pitanja po nekoliko puta kako bi bolje shvatila informaciju.

Ponudite djeci najbolje objašnjenje

Ukoliko djeca pokazuju jake emocionalne reakcije, postoji mogućnost da nisu zapamtila ili razumjela vaše objašnjenje. Morate im objasniti nekoliko puta. Ako su velika odstupanja u vašim objašnjenjima, djeca će biti zbunjena. Objašnjenja moraju biti dosljedna. Vodite računa o tome da djeci uvijek na početku razgovora uputite najteži dio informacije. Djeca žele, a i zaslužuju, naša najbolja objašnjenja. Recite im kako javne službe (vlast) čine sve što je u njihovoj moći kako bi se spriječilo širenje zaraze te da zato moramo promijeniti naš način života, a sve kako se mnogi drugi ne bi zarazili. Odrasli mogu iskoristiti ovu situaciju da pouče djecu o tijelu i o brizi za tjelesno zdravlje.



Što djeca mogu učiniti sama za sebe

Ponovite djeci kako i oni pomažu drugima time što su oprezni (ostaju kod kuće, ne idu u školu/vrtić). Naglasite kako je često pranje ruku vrlo važno. Također, koliko god volimo svoje prijatelje, bake, djedove i druge, sada ih ne smijemo grliti niti im biti blizu kako se ne bismo zarazili. Ako su prehladeni, neka kašlju i ispuhaju nos u rupčić, a ukoliko im rupčić nije dostupan, neka kišu i kašlju u rukav pri laktu. Takvim ponašanjem pomažu u sprječavanju širenja virusa.

Poruke i aktivnosti za pomoć djeci u smanjenju stresa tijekom epidemije izazvane koronavirusom

- Svako dijete ima svoj vlastiti način izražavanja emocija. Potaknite djecu da izraze svoje osjećaje u sigurnoj i podražavajućoj okolini i s posebnom pozornošću slušajte što vam djeca govore.
- Pomozite djeci da pronađu pozitivne načine za izražavanje uznemirujućih osjećaja ljutnje, straha, tuge. Ponekad bavljenje kreativnom aktivnošću, poput igre i crtanja, može olakšati taj postupak.
- Učinite djetetovu okolinu što brižnijom i sigurnijom. Djeca uvijek trebaju ljubav odraslih, a u teškim situacijama treba im posvetiti još više pozornosti.
- Važno je da odrasli dobro upravljaju vlastitim emocijama i budu mirni jer djeca često svojim emocionalnim izražavanjem oponašaju važne im odrasle ljude.
- Stvorite priliku da se djeca igraju i opuštaju.
- Ukoliko je to u određenom trenutku sigurno, neka djeca budu u blizini roditelja/skrbnika i obitelji. Koliko je god to moguće, izbjegavajte razdvajati djecu i njihove roditelje/skrbnike.
- Ako su djeca odvojena od roditelja/skrbnika, osigurajte redovite i česte kontakte (npr. putem telefona, videopoziva).
- Držite se svakodnevne rutine i rasporeda što je više moguće i pomažite u stvaranju novih navika u novonastalim okolnostima, uključujući učenje, igru i opuštanje.
- U skladu s mogućnostima pomozite djeci u ispunjavanju školskih obaveza i drugih redovitih aktivnosti koje ih ne ugrožavaju i koje su usklađene s važećim odlukama i odredbama.
- Na jednostavan, jasan i dječjoj dobi primjeren način objasnite djeci što se događa.
- Na primjeren i razumljiv način uputite ih u načine smanjivanja rizika od infekcije. Važno je da se koristite riječima koje djeca mogu razumjeti. Pokažite im postupke kojima mogu pridonijeti samozaštiti i zaštititi svojih bližnjih (npr. ispravan postupak pranja ruku).
- Pred djecom nemojte razgovarati o neprovjerenim informacijama ili informacijama iz neprovjerenih izvora.
- Da se djeca ne bi uplašila, opišite im zaštitnu opremu, objasnite čemu služi i kako se upotrebljava.
- Osmislite aktivnosti koje će djecu zaokupiti i potaknuti na usvajanje sigurnih navika i oblika ponašanja:
 - igre za pranje ruku uz pjesme u rimi
 - igre čišćenja i dezinfekcije kuće
 - crtanje ili koji drugi drugi kreativan način prikazivanja virusa
- Podijelite s drugima odraslima (njegovateljima) aktivnosti za djecu tijekom izolacije u kući (karantene).

Izvori:

<https://krisepsykologi.no/what-can-we-say-to-children-about-coronavirus/>
WHO. Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak

