

## **KAKO DJECI OBJASNITI EPIDEMIJU KORONOVA VIRUSA?**

### ***Dragi roditelji, skrbnici, odgajatelji i ostali odrasli,***

trenutno se suočavamo s epidemijom koronavirusa koji, za neke skupine osoba, može biti opasan po život. Radi toga smo suočeni s povišenim osjećajem nesigurnosti i straha za budućnost. Odrasle osobe imaju razvijene načine nošenja sa svojim strahovima, od umanjivanja prijetnje “to je isto kao i obična gripa”, preko slušanja uputa stručnjaka i znanstvenika pa do vrlo temeljitih priprema za slučaj da moraju provesti duže vrijeme zatvoreni u kući.

*Djeca još uče prepoznavati svoje osjećaje i upravljati njima, a njihov doživljaj i nošenje sa situacijom uvelike ovisi o tome hoće li im odrasli i na koji način objasniti što se događa.*

U ovoj situaciji svakako je potrebno 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.

### **Kako objasniti djeci što je COVID-19?**

*“Koronavirus je virus koji izgleda kao mala loptica s izbočinama koju ne možemo vidjeti našim okom jer je vrlo malena. Nastao je daleko od nas u Kini, ali kako ljudi putuju tako su ga proširili svijetom pa je došao i u Hrvatsku. Kada virus dođe u naše tijelo osjećamo se slično kao da imamo prehladu ili gripu. Možemo imati temperaturu, kašljati ili otežano disati (plitak dah). Virusom se možemo zaraziti kapljičnim putem, a to znači ako netko ima virus i kašlje, kiše i govori i stoji blizu nas može nam prenijeti virus.”*

Ako vam dijete postavi pitanje na koje ne znate odgovor iskoristite to kao priliku i zajedno potražite informacije. Provjerite Internet stranicu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo radi ažuriranih i pouzdanih podataka o koronavirusu, umjesto senzacionalističkih naslova.

Ako djeca pitaju, objasnite im da je smrt od virusa još uvijek jako rijetka, usprkos onome što bi mogli čuti. Gledajte vijesti sa svojom djecom kako biste mogli filtrirati ono što oni čuju. Starija djeca će samostalno dolaziti do informacija (npr. preko društvenih mreža), no važno je da s njima razgovarate o tome što su čuli.

### **Na koji način uputiti djecu o osnovnim mjerama opreza?**

Pomozite djeci da se osjećaju kao da i oni imaju kontrolu nad svojim zdravljem. Naučite ih da im dovoljno spavanja, zdrava prehrana i higijena mogu često pomoći da ostanu jaki i zdravi. Objasnite da redovito pranje ruku također pomaže u sprečavanju širenja virusa na druge. Budite dobar uzor i dopustite svojoj djeci da vas često vide kako perete ruke!

Koristite razgovor o koronavirusu kao način da pomognete djeci da nauče o svojim tijelima, poput načina na koji se imunološki sustav bori protiv bolesti.

*“Ako se želimo zaštititi od ovog virusa moramo redovito prati ruke, čak i malo duže nego to činimo inače jer je ovaj virus malo otporniji od ostalih. Nakon pranja moramo dobro osušiti ruke i ako je moguće brisati ih papirnatim ručnikom radi bolje higijene.”*

*“Kako bismo povećali sigurnost tebe i članova obitelji važno je da češće čistimo i peremo igračke, mobitel, kvake i druga mjesta u kući/stanu koje često dodirujemo.”*

Pojasniti i pomoći oko toga možete i ovako:

- Djeci predškolske dobi na konkretan način pokazati zašto je važno držati se higijenskih preporuka. Primjerice staviti u prskalicu za vodu boju 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.
- Sjetite se pjesmice koju dijete može pjevati kako bi mjerilo vrijeme za pranje ruku ili zajedno smislite obiteljsku pjesmu ili pak dajte staroj melodiji novi tekst i tako unesite i malo humora i zajedništva u situaciju
- Pomozite djeci da sami osmisle podsjetnike koji će ih upozoravati na higijenu. Starijoj djeci mogu od pomoći biti aplikacije na mobitelima ili slično.

## **Razgovarajte s djecom o osjećajima**

Nemojte se pred djecom praviti da niste zabrinuti i 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 emocije roditelji 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 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.

## **Osigurajte djeci strukturu dana**

- 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 domaćih zadaća *online*.
- Posvetite dio dana prepričavanju toga kako je svima prošao dan, napravite zajednički obiteljski crtež, pjesmicu, vic, vježbu dana.
- 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.
- Potaknite djecu da kontaktiraju s vršnjacima na one načine koji su prikladni situaciji: skype, poruke, online grupe i slično. 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, skuhaite 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...

## **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, potrudite se da vas čuju
- Ukoliko djeca i čuju neku uznemiravajuću vijest razgovarajte s njima o tome, stavite stvari u kontekst i objasnite im njima primjerenim rječnikom.
- 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.

**Izvori:** Društvo za psihološku pomoć; Zagrebačko psihološko društvo