КАКО ПРУЖИТИ ПОДРШКУ ДЕЦИ У ПЕРИОДУ ЗДРАВСТВЕНЕ КРИЗЕ

ЗАГРЕБАЧКО ПСИХОЛОШКО ДРУШТВО . ПИСАЛЕ СЕНА ПУХОВСКИ И ИВАНА ЋОСИЋ ПРЕГРАД

ПРЕУЗЕЛА И ПРИЛАГОДИЛА ПСИХОЛОГ ШКОЛЕ “Д.Р.НАРОД” БОЖИЋ БИЉАНА

Од понедељка у Србији не раде школе и вртићи и многи ће се родитељи и деца наћи у ситуацији да ће на једном новом емоционалном, али и организационом нивоу осетити тренутну друштвену кризу произашлу ширењем ЦОВИД-19 вируса у Европи. Ово је нормално и очекивано и биће потребан који дан да се сви прилагоде новонасталим околностима.

О овој ситуацији свакако је потребно разговарати с децом свих узраста. Понекад међу родитељима можемо чути став да су деца предшколског узраста премала да с њима разговара „јер ионако ништа не разумеју“, а за старије, тинејџере „они су велики и онако све знају“. Потребно је ипак, у кругу породице отворити разговор о ситуацији и пружити деци информације, прилику за постављање питања као и за подршку коју могу пружити примарно родитељи.

Ниже наводимо неке од тема на које предлажемо да обратите додатну пажњу.

1. Деци је потребно објаснити зашто појачано пазимо на хигијену, а не само наметнути правило из страха и панике без објашњења, јер тада деца запамте панику и страх, а не и разлог, односно објашњење. Дакле, потребно је рећи да постоји вирус који се зове ЦОВИД-19 који се брзо шири због чега покушавамо све што можемо да га у томе спречимо. Како знамо да се шири преко руку, кашљања и кијања потребно је посебно пазити на прање руку и начин на који кашљемо и кијамо. Појаснити и помоћи око тога можете и овако:

 – Деци предшколског узраста на конкретан начин показати зашто је важно држати се хигијенских препорука. На пример ставити у прскалицу за воду боју како би се показало колико далеко капљице могу ићи, руке посути шљокицама и прво пробати опрати водом, а затим сапуном и водом 20 секунди па ће деца видети разлику.

– Сетите се песмице коју дете може певати како би мерило време за прање руку, или заједно смислите породичну песму. Дајте старој мелодији нови текст и тако унесите и мало хумора и заједништва у ситуацију.

– Помозите деци да сами осмисле подсетнике који ће их упозоравати на хигијену. Старијој деци могу од помоћи бити апликације на мобилним или слично.

Настојање да останемо усмерени на проактивно деловање и истицање онога што можемо учинити ојачава наду и помаже деци (али и нама одраслима) да задржимо осећај контроле у ситуацији која је непредвидива и неизвесна.

2. Немојте се пред децом правити да нисте забринути и негирати или умањивати проблем. Деца знају да препознају родитељски страх и панику јер је то један од њихових основних биолошких механизама преживљавања. Због тога је важно разговарати о осећањима уместо прикривати их. Ако их прикривамо и умањујемо деца знају да нешто није у реду, али не знају да препознају шта не ваља и то може довести до још већег страха и фантазија, поготово код млађе деце. Такође, показујући пред децом властите емоције родитељи моделирају деци како да изражавају емоције и како да се носе с њима посебно са онима које су неугодне и интензивније и већина нас има порив да побегне од њих.

– Реците деци да сте забринути, али исто тако и да управо због тога радите све што можете како би заштитили себе, њих и ближње. Поновите им шта све чините (хигијена, смањени социјални контакти, избегавање јавних затворених простора) управо зато што желите да поступате одговорно.

– Разговарајте с њима о томе на који начин се можемо умирити када смо забринути – уживати у некој омиљеној активности, играти се, разговарати с пријатељима, гледати или слушати нешто опуштајуће и смешно, шалити се ,смејати, читати, вежбати…

– Имајте на уму да већ то што именујемо своје емоције и говоримо о стварима које их изазивају, помаже да контролишемо себе и да се осећамо стабилније.

– Нормализујте деци ситуацију. Реците им да је нормално да смо некада забринути и због тога опрезнији и да су то осећања које сви људи, поготово у оваквој ситуацији, имају. Страх је корисна емоција која нам помаже да се чувамо и заштитимо од неугодних и потенцијално за нас опасних ситуација.

3. Информишите првенствено себе па онда децу. Информације тражите на релевантним и не сензационалистичким изворима.

– Проверите шта су деца чула о вирусу у школи, вртићу, од пријатеља, али и од одраслих. Свакако ви иницирајте разговор с њима јер, поготово уколико уоче вашу узнемиреност, деца то неће учинити сама.

– Разговор је најбоље започети проверавајући најпре шта дете већ зна и с каквим информацијама се већ сусрело. Исправите нетачне информације које деца имају, реците им да то што су је чули од одрасле особе или нешто прочитали на порталу или чули на вестима не значи нужно да је тачна информација.

– У оваквим ситуацијама ширење дезинформација је јако изражено и све те дезинформације нађу свој пут до деце. Приликом давања информација важно је водити рачуна о дететовој доби, емоционалној и когнитивној зрелости, али и дететовим особеностима и досадашњим искуствима. Најбоље је дати одговор који је чињеничан и кратак, а детету пружити прилику да пита даље. Предугачки одговори збуњују (поготово малу децу) и преплављују их информацијама које они не могу одмах усвојити и прорадити. Нпр. можете рећи нешто попут: „вирус је ситно, ситно биће од којег се можемо разболети“, „зове се ЦОВИД 19“, „од њега кашљеш и имаш температуру“…

– Ако не знате одговор на неко питање реците то детету и реците да ћете сазнати па одговорити на питање. Уколико је дете старијег узраста (виши разреди основне или средња школа) можете и заједнички потражити одговор и при томе их подучити како да траже релевантне и ваљане информације онлине.

4. Договорите с децом како ће изгледати дани када не иду у школу. При томе може помоћи:

– Питајте њих шта би им помогло и шта им је потребно да се осећају мирније, посебно уколико део дана морају да проведу сама код куће и ако је то за њих релативно ново искуство

– Договорите се како ћете комуницирати ако сте ви на послу

– Напишите им бројеве телефона блиских особа које могу назвати ако се осећају узнемирено, а сами су код куће

– Договорите план дана и дневне рутине узимајући у обзир њихове жеље и потребе, али и обавезе попут школе и домаћих задатака онлине

– Посветите део дана препричавању тога како је свима прошао дан, направите заједнички породичнии цртеж, песмицу, виц, вежбу дана

– Млађој деци обезбедите довољно времена и простора за спонтану и неструктурирану игру, а старијој контакте с вршњацима путем друштвених мрежа. Ово је кризна и неуобичајена ситуација и у реду је увести нека нова правила или прилагодити већ постојећа како би лакше прошли кроз ову ситуацију.

– Подстичите децу да контактирају с вршњацима на оне начине који су прикладни ситуацији:skype, поруке, онлине групе и слично. Можете дати детету и неку бележницу у коју ће писати и цртати све оно што би желели да поделе и раде с пријатељима, а сада не могу.

– Искористите време код куће за све оне ствари које сте дуго желели да урадите али не стижете: извадите друштвену игру коју сте већ неко време хтели да научити да играте, скувајте јело за које треба више времена, погледајте цртани који је деци најдражи, слушајте приче за децу (има их на JуТjубу), причајте им о томе како је било када сте били деца…

5. Избегавајте континуирану изложеност медијским садржајима.

– Покушајте да се ограничите на информисање само два до три пута дневно.

– Избегавајте ТВ и радио као сталну звучну кулису у простору у којем боравите, јер то су садржаји које ће неминовно чути деца.

– Избегавајте телефонске разговоре о вирусу пред децом и водите рачуна о томе да вас деца слушају и онда када мислите да сте се изоловали .Поготово ако виде да сте узнемирени, потрудиће се да вас чују

– Уколико деца и чују неку узнемиравајућу вест разговарајте с њима о томе, ставите ствари у контекст и објасните им њима примереним речником.

– Заједно с децом можете осмислити методе контроле за време проведено онлине јер се и одрасли тренутно тешко суздржавају.Нпр . наместите кухињски тајмер на десетак минута па угасите мобилне када зазвони, пустите две, три омиљене песме и када се заврше угасите мобилне и слично. Покажите деци како да се дисциплинују јер они то уче од вас.

6. Радите оно што вама помаже када вам је тешко. На тај начин учите своју децу властитим примером о томе на који начин бити подршка самом себи и како тражити подршку од других. То је вредна лекција и иначе у животу, а корисна је управо сада. Задржите што је могуће више своје породичне рутине (попут ритуала спремања на спавање, заједничких оброка, кућних задатака и сл.), кућних правила и начина на који се дружите и проводите време када сте заједно. Све оно што је познато помаже и даје осјећај сигурности у ситуацијама које су нове, непознате и неизвесне.

Кинези користе две речи за реч криза: wеи = ризик, опасност и ји = прилика, могућност. „Криза је и шанса“, шанса да из ње изађемо бољи и оснаженији него што смо били. Као људи солидарнији, као породица повезанији, као деца сигурнији у себе и с неким новим вештинама за ношење с неприликама и тешким тренуцима у животу.