**PODRŠKA DJECI U RAZDOBLJU ZDRAVSTVENE KRIZE – SMJERNICE ZA RODITELJE**

*„Kinezi koriste dvije riječi za riječ kriza: wei = rizik, opasnost i ji = prilika, mogućnost. Upravo to možda najslikovitije objašnjava zašto ćete od psihologa često čuti rečenicu: „Kriza je i šansa.“, šansa da iz nje izađemo bolji i osnaženiji nego što smo bili. Kao ljudi solidarniji, kao obitelj povezaniji, kao djeca sigurniji u sebe i s nekim novim vještinama za nošenje s nedaćama i teškim trenucima u životu.“* Zagrebačko psihološko društvo

Normalno je i očekivano što ćemo svi, otkako ne rade škole, pogotovo roditelji i djeca, osjetiti na raznim razinama (emocionalnoj, organizacijskoj) trenutačnu društvenu krizu uzrokovanu širenjem COVID-19 virusa u Europi. Trebat će nam nekoliko dana kako bismo se prilagodili novonastalim okolnostima.

**Kako možete biti podrška svojoj djeci?**

Djeca još uče prepoznavati svoje osjećaje i upravljati njima, neovisno o tome jesu li predškolske ili tinejdžerske dobi. Kako će djeca doživjeti i nositi se sa situacijom ovisi o tome na koji način će im odrasli objasniti što se događa.

**U krugu obitelji preporučujemo razgovarati o situaciji i pružiti djeci informacije, priliku za postavljanje pitanja i podršku koju ste im, kao roditelji, u mogućnosti dati.**

Zagrebačko psihološko društvo, UNICEF te Društvo za psihološku pomoć predlažu sljedeće smjernice koje je poželjno uzeti u obzir:

1. **Držite se rutine.**

Obzirom da su škole zatvorene, zadržite što je moguće više svoje obiteljske rutine poput rituala spremanja na spavanje, zajedničkih obroka, kućanskih zadataka i sl., kućnih pravila i načina na koji se družite i provodite vrijeme kada ste zajedno.

*Neizvjesnost pridonosi širenju briga i strahova, sve ono što je poznato pomaže i daje osjećaj sigurnosti u situacijama koje su nove, nepoznate i neizvjesne.*

Obavezno vodite brigu o svakodnevnim obavezama onako kako biste to radili tijekom školskih praznika.

1. **Objasnite djeci zašto pojačano pazimo na higijenu, bez samog nametanja pravila iz straha i panike te rječnikom prilagođenim dobi djece objasnite što je COVID – 19.**

Ukoliko nametnete pravilo higijene iz straha i panike, bez objašnjenja, djeca će zapamtiti 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.

Djeci predškolske ili mlađe školske 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. Još jedan primjer na poveznici: [Primjer 2](https://www.boredpanda.com/explaining-washing-hands-kids-dad-coronavirus-pandemic/?media_id=7-5e6f5982eb12c__700&utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic)

1. **Informirajte prvenstveno sebe pa onda djecu na relevantnim (pouzdanim i ažuriranim) izvorima poput stranica Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Svjetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a, umjesto senzacionalističkih naslova.**

Širenje dezinformacija izraženo je u ovakvim situacijama. Provjerite što su djeca čula o virusu, u školi, od prijatelja, od odraslih ili putem medija. Svakako vi inicirajte razgovor s njima jer, ukoliko uoče vašu uznemirenost, djeca to neće učiniti sama.

Prilikom davanja informacija važno je voditi računa o djetetovoj dobi, emocionalnoj i kognitivnoj zrelosti, ali i djetetovim osobitostima, dosadašnjim iskustvima te zainteresiranosti.

Ako ne možete odgovoriti na njihova pitanja, iskoristite priliku i *zajedno istražite odgovore.* Web stranice poput [UNICEF-a](https://www.unicef.org/croatia/), [Svjetske zdravstvene organizacije](https://www.who.int/) i [Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo](https://www.hzjz.hr/) sjajni su izvori informacija. Objasnite kako neke informacije na internetu nisu točne i da je najbolje vjerovati stručnjacima.

1. **Ne prekrivajte vlastite osjećaje zabrinutosti i negiranje ili umanjivanje problema.**

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 kod 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. Ponovite im što sve činite (higijena, smanjeni socijalni kontakti, izbjegavanje javnih zatvorenih prostora) upravo zato što želite postupati odgovorno – želite zaštiti sebe, njih i bližnje. 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, šaliti se i smijati, čitati, vježbati…

*Imajte na umu - imenovanje svojih emocija i razgovor o tome što ih potiče, pomaže regulirati sebe i pridonosi osjećaju stabilnosti.*

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.*

1. **Dogovorite s djecom kako će izgledati dani kada ne idu u školu.**

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.

Pitajte djecu 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 će vam komunicirati i kome se još mogu obratiti (npr. telefoni bliskih osoba) ukoliko 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; nastave na daljinu i domaćih zadaća online*.* Posvetite dio dana prepričavanju toga kako je svima prošao dan, napravite zajednički obiteljski crtež, pjesmicu, vic, vježbu dana. ([Primjeri ovdje](https://screentimenetwork.org/sites/default/files/resources/Do%20School%20at%20Home%20v1.pdf?fbclid=IwAR1b8zJqVRE5Jzd11HtPpx67H_x98teG0A5aRgPag2vUubpzpcuoxINHWcU))

Mlađoj djeci osigurajte dovoljno vremena i prostora za spontanu i nestrukturiranu igru, a starijoj kontakte s vršnjacima putem društvenih mreža.

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, 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… Budite prisutni.

1. **Izbjegavajte kontinuiranu izloženost medijskim sadržajima.**

*Pokušajte se ograničiti na informiranje samo dva do tri puta dnevno, neovisno preko kojih medija (TV, radio, Internet).*

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 njima primjerenim rječnikom.

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 pozitivnim primjerom o tome na koji način biti podrška samome sebi i kako tražiti podršku od drugih.**

**Smjernice za podršku djeci ukoliko je član obitelji zaražen COVID-19**

[**https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/**](https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/)

**Gdje se obratiti za psihološku podršku?**

SOS telefon – „Sunce“ Društvo za psihološku pomoć

e-mail: sunce@os.t-com.hr

ponedjeljkom i srijedom 16-19 sati na telefon: 031/368-888

Literatura - sadržaj i smjernice preuzeti s:

[**https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/**](https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/)

[**https://www.unicef.org/croatia/price/kako-razgovarati-s-djetetom-o-pandemiji-novog-koronavirusa-covid-19**](https://www.unicef.org/croatia/price/kako-razgovarati-s-djetetom-o-pandemiji-novog-koronavirusa-covid-19)