**Kako razgovarati s djecom i mladima u trenutnoj situaciji zdravstvene krize**

Od početka ovog perioda, opasnosti od epidemije korona virusa, najvažnije od svega bilo je kako poučiti djecu i mlade da paze na sebe i druge, kako se zaštititi pranjem ruku i zbog čega je važno udaljiti se od socijalnih kontakata.

Uz prepune portale i vijesti o korona virusu na društvenim mrežama i drugim medijima, u ovoj situaciji najbolje je pratiti relevantne stranice i preporuke:

* **Hrvatski zavod za javno zdravstvo**[**https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/**](https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/)i
* **Nacionalni stožer civilne zaštite**[**https://civilna-zastita.gov.hr/vijesti/8**](https://civilna-zastita.gov.hr/vijesti/8) te stranicu
* **www.koronavirus.hr** (službena stranica Vlade RH)

U posljednje vrijeme, na temu korona virusa, izloženi smo novinskim člancima različitog pa i senzacionalističkog sadržaja. Uz potrebu da budemo informirani, važno je znati kako nam izbjegavanje članaka senzacionalističkih naslova pomaže da bismo izbjegli dodatno uznemiravanje. Također, preporučuje se izbjegavati konstantnu izloženost vijestima uz upaljen televizor što je važno za djecu, ali i za odrasle.

Uz to, nove okolnosti neuobičajenih i novih okolnosti, potaknule su psihologe na savjetovanje i preporuke o suočavanju s emocionalnim reakcijama djece i mladih u cilju prevencije njihovog mentalnog zdravlja. Svaka nova situacija, a pogotovo stresna, zahtijeva prilagodbu osobe novonastalim okolnostima.

O novonastaloj situaciji potrebno je razgovarati s djecom, u skladu s njihovim uzrastom. Djeci i mladima potrebno je pružiti jasne informacije, dati im priliku za razgovor, mogućnost da postavljaju pitanja i pružiti im podršku u krugu obitelji.

Djeca reagiraju na zdravstvenu krizu na različite načine. Većina djece i mladih dobro nosi se s promijenjenim okolnostima zadržavanja kod kuće i održavanjem socijalne distance. Djeca koja su introvertiranija, djeca koja se lakše nose s promjenama, imaju razvijenije strategije suočavanja sa stresom, koja i inače komuniciraju s prijateljima putem društvenih mreža, za pretpostaviti je da će se i u ovoj situaciji lakše prilagoditi. Djeca i mladi na novonastale okolnosti socijalne distance i promjene u svakodnevnim aktivnostima (nastava se ne odvija u školi, ne viđaju svoje prijatelje iz razreda, nemaju izvanškolske aktivnosti, odlazaka na sportske utakmice i dr.) mogu reagirati na načine kao što je nesigurnost, uznemirenost, razdražljivost, strah, anksioznost, povučenost, tuga jer se ne mogu igrati s prijateljima, ljutnja, slabija koncentracija za učenje, zabrinutost za svoje bližnje i dr. Kod neke djece reakcije se javljaju odmah, a kod druge moguća je kasnija pojava navedenih reakcija. Djeci je u trenutnim okolnostima potrebna dodatna pažnja i briga.

**U ovoj situaciji djeci i mladima potrebno je:**

1. **Razgovarati s njima iskreno, u skladu s njihovom dobi**

Djeca i mladi jako dobro uočavaju emocionalni kontekst cijele situacije i reakcije roditelja na trenutnu krizu. Osjećaji kao briga, uznemirenost, tuga i strah uobičajene su reakcije u izvanrednim situacijama. U ovom trenutku važno je da odrasla osoba iskreno razgovara s djetetom o njegovim osjećajima. Ako svoje neugodne osjećaje prikrivamo i umanjujemo ih, djeca znaju da nešto nije u redu, ali ne znaju prepoznati što i to može dovesti do još većeg straha i fantazija, pogotovo u mlađe djece. Pokazujući pred djecom vlastite emocije, roditelji pokazuju djeci kako izražavati emocije i kako se nositi s njima osobito s onima koje su neugodne i intenzivnije. Pokažite im da su svi osjećaji važni i da se nosite s trenutnom situacijom.

Osim razgovorom, djeca osjećaje mogu izraziti crtanjem, plesanjem, glumom, sviranjem, pisanjem dnevnika i dr. Mladima je, uz sve navedeno, važno da su u kontaktu sa svojim vršnjacima putem društvenih mreža na internetu. Zbog toga u ovom periodu budite tolerantniji što se tiče vremena provedenog na društvenim mrežama. No, i dalje vrijedi pravilo da se o vremenu na internetu dogovaraju s roditeljima.

Djeca imaju pravo na istinite informacije o tome što se događa u svijetu, a odrasli imaju obvezu o tome ih obavijestiti na način primjeren njihovoj dobi. Odgovore na pitanja na koje ne znate zajedno potražite na internetu. Također, važno im je objasniti kako na internetu mogu naići na informacije koje ih mogu uznemiriti. Uputite ih da vam otvoreno kažu kada se to dogodi. Recite im kako se vi informirate samo na nekim, relevantnim stranicama, kako informacije treba kritički sagledavati te da ćete im pojasniti informacije koje čuju.

1. **Pokazati im kako mogu zaštiti sebe i svoje bližnje**

Jedan od najboljih načina zaštite djece od korona virusa i drugih bolesti je jednostavno pravilo redovitog pranja ruku. Djeci možete pokazati i kako spriječiti širenje klica kada kašlju ili kišu, držati socijalni razmak od dva ili tri metra kad su u blizini drugih ljudi te im reći da vam odmah kažu ako se budu osjećali loše. Objasnite im kako se trenutno ne mogu družiti s vršnjacima i da se moraju pridržavati pravila o tjelesnoj udaljenosti Mlađem uzrastu objasnite riječi izolacija i socijalna distanca koje se u posljednje vrijeme često spominju kao način uspješne zaštite od epidemije. Djeci je potrebno objasniti zašto pojačano pazimo na higijenu, a nikako nametnuti pravilo iz straha a bez objašnjenja jer tada djeca zapamte strah, a ne i razlog, odnosno objašnjenje. S djecom je potrebno razgovarati zbog čega čuvamo starije članove obitelji i objasniti im kako mi odrasli brinemo o njima.

Pružite djeci realne informacije o tome što se događa, objasnite im kako se mogu zaštititi i na taj način smanjiti rizik od infekcije virusa, na način prilagođen njihovom uzrastu. Objasniti im kako liječnici brinu o oboljelima i kako će ova situacija trajati neko vrijeme, ali će proći.

1. **Osigurati im rutinu i dnevnu strukturu**

Ako djeca i mladi na televiziji ili na internetu vide puno zabrinjavajućih slika, ponekad mogu osjećati kao da je kriza gdje god pogledamo. Mlađa djeca možda ne razlikuju slike na ekranu od stvarnosti te mogu vjerovati da su u neposrednoj opasnosti. Zbog toga je važno voditi računa o video sadržajima kojima su djeca i mladi izloženi.

Pridržavajte se rutine i rasporeda u novim okolnostima kada su djeca kod kuće. Struktura i svakodnevne aktivnosti pomažu djeci da se osjećaju sigurnijima. Pomozite im da sami strukturiraju svoje vrijeme u novim okolnostima, uključujući vrijeme za praćenje nastave na televiziji, kontakte s učiteljima u virtualnim učionicama, vrijeme za rješavanje zadataka, razgovore s prijateljima iz razreda putem društvenih mreža, vrijeme za odmor i opuštanje i dr. U sadašnjim okolnostima kada su socijalni kontakti s vršnjacima onemogućeni, prednost društvenih mreža dolazi do izražaja. Kako se djeca i mladi inače snalaze s aplikacijama i sadržajima na mobitelu, sve to im olakšava trenutnu prilagodbu. Uvjerite ih da znate da je ponekad teško (možda uznemirujuće ili čak dosadno) biti stalno kod kuće, ali da će slijedeći pravila pomoći svima da budu sigurni i zaštićeni. Potičite ih da sami aktivno osmisle svoje vrijeme kod kuće.

 Mlađoj djeci osigurajte dovoljno vremena i prostora za spontanu i nestrukturiranu igru. Pomozite djetetu da vidi situaciju na pozitivniji način jer ovo je trenutna situacija koja će proći. Pričajte s djetetom o postupanju u teškim situacijama, razgovarajte o tome što bi se moglo učiniti, pitajte ga za njegovo/njeno mišljenje. Čitajte i pričajte priče o dobrim suočavanjima sa izazovnim situacijama i kako se netko uspješno suočio sa stresom. Posvetite dio dana prepričavanju kako je svima prošao dan, napravite zajednički obiteljski crtež („Što želim kada virus prođe“), pjesmicu, vic, vježbu dana, najbolji doživljaj tog dana i dr. Mlađoj djeci možete dati i neku bilježnicu u koju će bilježiti i crtati sve ono što bi željeli podijeliti i raditi s prijateljima a sada ne mogu. Dijete može imati jednu bilježnicu ili omotnicu u koju će stavljati svoje crteže iz tog perioda.

Zadržavanje rutine i dnevnog rasporeda i inače je korisno u životu, a posebno sada. Zadržite što je moguće više i 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.

1. **S djecom i mladima razgovarati pažljivo**

Važno se pobrinuti da djecu tijekom razgovora ne ostavite u nedoumici. Dok razgovarate s djetetom o nečemu što ga muči, pokušajte procijeniti kako se osjeća promatrajući njegov govor tijela, ton glasa i je li mu ubrzano disanje. Vi najbolje poznajete svoje dijete i prepoznajete njegove reakcije. Podsjetite svoju djecu da vam je stalo, da slušate i da ste im na raspolaganju za razgovor kad god se osjećaju zabrinuto.

Ako uočite da je dijete uznemireno, svakako potaknite razgovor s njim. Provjerite što je dijete uznemirilo. Dogovorite s djecom da vas pitaju ako nešto ne razumiju i recite da ćete im reći točnu informaciju.

Pitajte njih što bi im pomoglo i trebalo im 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

1. **Osjećaj sigurnosti i bliskosti**

Važno je da djeca znaju da u ovoj situaciji ljudi pomažu jedni drugima i da je solidarnost jako bitna. Između ostalog dijelite priče zdravstvenih radnika, znanstvenika i mladih koji rade na zaustavljanju pandemije, očuvanju zajednice i širenju solidarnosti. Može biti velika utjeha znati da suosjećajni ljudi poduzimaju akciju. Također, brinite o sebi i budite svjesni kako ste. Moći ćete bolje pomoći svojoj djeci ako se brinete o sebi. Djeci će pomoći ako vide da ste mirni i da se nosite sa situacijom.  Ako se osjećate anksiozno ili uznemireno, odvojite vrijeme za sebe i za stvari koji će vam pomoći da se opustite i oporavite.

Omogućite im zajedničko druženje uz društvenu igru, razgovor o provedenom danu, pitajte ih kako su, kako se snalaze u virtualnoj učionici, koja je razlika između učenja u učionici u školi i u virtualnoj učionici. U situaciji nastave na daljinu učenicima se učenje u razredu ili zajedničko učenje promijenilo na praćenje obrazovnih sadržaja uz pomoć učitelja putem informacijsko-komunikacijskih tehnologija i samostalno učenje kod kuće. Djeci i mladima važni su redoviti kontakti s njihovim učiteljima putem virtualne učionice i društvene mreže. Roditelji su važna podrška kod kuće u praćenju izrade domaćih zadaća i potrebne pomoći u tome.

Činite ono što vama pomaže kada vam je teško. Na taj način poučavate svoju djecu vlastitim primjerom o tome na koji način biti podrška samome sebi i kako tražiti podršku od drugih. Sposobnost da sami sebe uspješno umire nastala je kroz uspješna i ponavljana umirivanja bliskih osoba. Socijalno distanciranje ne znači i emocionalno distanciranje. Zajedništvo se sada pokazuje na drugačije načine.

U krizi je dobra strategija orijentirati se na „ovdje i sada“, na to što nam se trenutno događa i kako možemo poboljšati trenutno stanje.

„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.“

Izvori:

UNICEF Hrvatska

<https://www.unicef.org/croatia/price/kako-razgovarati-s-djetetom-o-pandemiji-novog-koronavirusa-covid-19>

Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/dnevno-hr-utjecaj-korona-virusa-na-djecu-kako-im-pomoci-u-ovim-teskim-vremenima/>

Zagrebačko psihološko društvo

<https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/>

Literatura:

Arambašić, L. (2012.) Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja, Naklada Slap, Jastrebarsko

Lacković-Grgin, K. (2004.) Stres u djece i adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko.

Ayalon, O. (1995.) Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu, Školska knjiga, Zagreb

Tekst pripremila Ljilja Runje, psihologinja