

RUTINE I PREDVIDLJIVOST

8. Tjeskobna djeca vole rutine i predvidljivost. Iako se ne ide u vrtić i svakodnevnica je značajno promijenjena – uspostavite rutinu kod kuće. Imajte zajedničke obroke, predvidite vrijeme za zabavu, igru, rituale prije spavanja. Pravilnost i predvidivost umiruju.

9. Kod male djece anksioznost se često očituje kao ponašanje koje je dodatno plačljivo ili razdražljivo, djeca se više „lijepe“ za vas.

Ako održavate rutinu spavanja kao što je u normalnim okolnostima, djeci ćete pružiti osjećaj sigurnosti. Dodatni zagrljaji, čitanje priča prije spavanja zajedno s dodatnim vremenom za zajedničku igru kroz dan napraviti će put prema tome da se anksiozno dijete osjeća bolje.

10. nastojte se igrati i puno smijati! Izgradite kućicu od kockica, pecite kolače zajedno, igrajte društvene igre, prošetajte obiteljski do Maksimira ili Bundeka – učinite ovaj period zanimljivim i zabavnim

11. učite djecu pravilnoj higijeni kod pranja ruku sapunom ili upotrebi dezinficijensa za ruke, kako se ponašati kod kihanja, kašljanja ili brisanja nosa. Znanje da sami mogu nešto učiniti da spriječe obolijevanje dat će im osjećaj kontrole nad situacijom i osjećaj sigurnosti..

OSJEĆAJ KONTROLE POMAŽE

12. Kada su djeca u dobi da razumiju višu svrhu stvari, možete im pomoći da razumiju smisao, što im omogućava da osjete određenu kontrolu nad uvjetima koji se nalaze oko njih.

Možete na primjer reći "Sad moramo ostati kod kuće da se virus ne prenosi među ljudima i da pomognemo starijima i svima koji su ugroženi. Djeca nisu ugrožena, ali ako ostanu kod kuće možemo osigurati da bake i djedovi ostanu zdravi"

13. Ako pravilno postavite temelje, možete svojoj djeci ostaviti lijepa sjećanja na "ono vrijeme kad nismo išli u vrtić i kad smo se igrali kod kuće". Za dijete to može biti samo još jedna avantura, pogotovo ako vi roditelji možete pomoći u stvaranju ove zabavne pripovijesti.

Za roditelje je to posao žongliranja između vlastitog posla i možda školovanja starijeg djeteta u kući i to ponekad može zvučati dosta zahtjevno jer ste istovremeno roditelj, zabavljač, učitelj, zaposlenik...

14. ne osuđujte oboljele, jer se to svakome može dogoditi bez obzira na spol, rasu ili dob.

15. svakako javite osoblju vašeg vrtića /škole ako ste se vi ili vaše dijete razboljeli. To će doprinijeti prevenciji bolesti kod drugih i uspostavljanju kontakta sa lokalnim epidemiološkim službama kako bi se poduzele potrebne mjere.

I na kraju, važno je znati i djetetu reći da je ovo **privremeno i da će proći**. Dijete može i treba znati da svemu dođe kraj i da će se ova situacija smiriti. To će pojačati njihov (i vaš) osjećaj sigurnosti.

Dječji vrtić Radost

KAKO SE PONAŠATI PREMA (ZABRINUTOM) DJETETU VEZANO UZ KORONAVIRUS?



Privedila Ljubica Duspara,
psihologinja

NEIZVJESNOST

Neka djeca (i odrasli) teško podnose neizvjesnost, koja kod njih može potaknuti anksioznost i zabrinutost. Ono što je neizvjesno i njima nejasno djeca mogu vidjeti kao opasno i nesigurno te ih može preplaviti.

Djeca mogu reagirati strahom i izbjegavanjem moguće opasnih situacija ili s pretjeranim naporima da se pripreme za nepoznato.

Odjednom pred vama stoji izazov objasniti koronavirus na način koji je zapravo ozbiljan, ali ne pretjerano strašan.

Vaše dijete može imati pitanja o stopi smrti, riziku putovanja i zarazama.

Morate poštivati djetetove potrebe za informacijama i sigurnošću, a pritom vagati način na koji dnevne vijesti mogu prouzrokovati porast njegove anksioznosti.

I sve to ćete trebati raditi dok upravljate svojim vlastitim mentalnim zdravljem, dok radite od kuće i igrate s djecom društvene igre po ne znam koji put.

Vrlo je značajno ne dopustiti da pretjerana zabrinutost nadvlada naše obitelji.

NEKOLIKO NAPUTAKA

1. Zadržimo se na **činjenicama** koje su **sad poznate (i provjerene)** i ne predviđajmo budućnost jer to može dovesti do pojačane tjeskobe.

2. priznajte sebi i svojoj djeci da i kod vas ima zabrinutosti, no više naglašavajte **nadu** i suzdržite se od naglašene reakcija straha. Djeca iz vaših reakcija zaključuju koliko je nešto opasno pa nema smisla kriti od njih ukoliko se i vi osjećate nelagodno vezano uz koronavirus. Ali nemojte to previše naglašavati.

3. Djeca prirodno gledaju u roditelje kako bi vidjeli trebaju li se nečega bojati ili ne. Ona vrlo lako pokupe roditeljsku brigu te je jako važno da se **roditelji pobrinu za sebe i svoje vlastite strahove** kako ne bi povećavali dječje strahove. To je osobito važno ako roditelji imaju anksiozni temperament ili su **značajno zabrinuti oko nečega**.

4. Mi smo prva linija obrane naše djece od pretjerane zabrinutosti. Djeca dobivaju informacije od onoga **što** kažemo i **kako** to kažemo. Djeca od nas očitavaju koliko trebaju biti zabrinuta preko tona našeg glasa, visine, tempa i glasnoće bilo da govorimo s njima ili s nekim drugim pred njima.

OPUŠTEN RODITELJ-OPUŠTENO DIJETE

Za početak, uzmite nekoliko dubokih udaha/izdaha, opustite ramena, opustite grč u vilici i na licu – tako će i vaš glas biti opušteniji i manje napet pa će dijete iz njega uočiti manje opasnosti i bit ćete usklađeni sami sa sobom kad djetetu kažete da se ne treba brinuti.

5. Pitajte dijete brine li ga koronavirus (nemojte pretjerivati s ispitivanjem). Dajte mu samo provjerene informacije. Te se informacije **NE** nalaze na društvenim mrežama jer šire samo paniku i strah. Na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ) pišu priznati stručnjaci epidemiolozi.

Recite djetetu kako na tom problemu rade vrsni znanstvenici i da će se oni potruditi naći rješenje. Tamo gdje nema provjerenih činjenica djeca često zamišljaju situaciju puno gorom nego što ona jest.

6. ne izlažite djecu uvijek i iznova vijestima o koronavirusu. Pogledajte najnovije vijesti diskretno na svojem mobilu imajući na umu da ono što je nama informacija, za dijete može biti preplavlivanje zastrašujućim sadržajima.

7. Djeca mogu imati pitanja o klicama i bolesti, pa čak i o smrti. Predvidite vrijeme za razgovor o tome. Ali ako vas ne pitaju izravno, pokušajte smanjiti razgovore na temu bolesti.