

DJECA I RODITELJI - STRES I PROMJENE UZROKOVANE KORONAVIRUSOM

Kako roditelji mogu pomoći svojoj maloj djeci da se riješe stresa oko sebe? Kako s jedne strane pomoći svojoj djeci da manje brinu, a s druge strane potaknuti ih na odgovorno ponašanje u skladu s mjerama na snazi?

Inače, ali posebice u danima kojima prevladava nesigurnost i neizvjesnost, djeci je potreban osjećaj privrženosti i sigurnosti. Mlađa djeca tako reguliraju svoje emocije uz pomoć sebi bliskih odraslih. Iz tog razloga važno je da su roditelji u mogućnosti regulirati vlastite emocije te u prisutnosti svoje djece ostati smireni i usredotočeni na pružanje brige i osjećaja sigurnosti njima.

Nadalje, poznato je da je djeci, a posebice onoj mlađe dobi, važna dosljednost i struktura. U novonastaloj situaciji gdje su škole i vrtići zatvoreni, roditelji rade od kuće, a izvannastavne aktivnosti otkazane, osjećaj strukture potrebno je uspostaviti unutar vlastitog doma.

Kako se ovo mnogim roditeljima uz sve druge probleme može činiti kao izazovan zadatak, *donosimo Vam nekoliko savjeta* kako pomoći djeci da se osjećaju dobro u vrijeme krize izazvane pandemijom koronavirusa.

1. Budite smireni i proaktivni

Budite svojoj djeci glavni izvor relevantnih informacija o koronavirusu i mogućoj zarazi. Raspravite o ulozi samog djeteta što može učiniti da se održi zdravim: često pranje ruku, ne diranje lica rukama te socijalno distanciranje. Ukažite im na širu sliku takvog ponašanja, brigu o svim članovima našeg društva. Objasnite im da je moguće da Vi ili oni u jednom trenutku počnete osjećati simptome slične prehladi ili gripu, da se ne moraju bojati ove mogućnosti, ali da je važno da Vam za njih kažu. Pokažite suosjećanje za njihovu zabrinutost te im objasnite da većina ljudi, pogotovo djeca i mladi, doživljavaju blagi oblik ove bolesti.

2. Držite se rutine

Djeca trebaju rutinu. Ta potreba ne nestaje uslijed izvanrednih okolnosti kao što je pandemija koronavirusa. U ovoj situaciji potrebno je brzo osmisliti u potpunosti novu rutinu kako će Vaša djeca provoditi dane: ta rutina uključivati će brigu o školskim obvezama, vrijeme za igru te pomoć u kućanskim poslovima. Važno je da nova rutina odražava one vrijednosti koje smatrate važnima. Pritom je korisno uključiti djecu stariju od 10 godina u kreiranje vlastite dnevne rutine unaprijed.

3. Dopustite svom djetetu da osjeća emocije

Nakon zatvaranja škola i otkazivanja nastave te brojnih drugih izvannastavnih aktivnosti moguće je očekivati da će djeca i adolescenti biti razočarani i tužni. Adolescentima je posebno važno vrijeme sa vršnjacima koje u ovom trenutku propuštaju pa im pokažite suosjećanje dok se nose s tim gubitkom. Naglasite im pritom privremenost ove situacije.

4. Provjeravajte s djecom informacije koje dobivaju

Vežano za pandemiju koronavirusa kruži veliki broj dezinformacija te nije za očekivati da djeca mogu sama razlučiti istinite od lažnih vijesti. Stoga nije dovoljno im samo pružite pristup točnim informacijama, već je korisno provjeriti što dosad znaju o pandemiji. Dopustite im da pitaju pitanja pa ako ne znate sve odgovore, zajedno istražite vijesti. Neka djeca mogu se suočiti sa zlostavljanjem od strane vršnjaka u školi ili preko interneta tijekom ove pandemije. Važno je da Vam se u tom trenutku mogu povjeriti i računati na Vašu pomoć.

7. Budite fleksibilni

Iako smo naglasili važnost strukture i rasporeda, ne dopustite da raspoređi upravljaju vašim vremenom. Izdvojite nekoliko glavnih aktivnosti tijekom dana kao što su obroci, mijenjanje pelena, vrijeme za kupku, vrijeme za učenje pomoću kojih ćete oblikovati dnevne rasporede. Zatim izdvojite aktivnosti u kojima djeca i vi uživajte. U tim aktivnostima dozvolite si biti fleksibilni. Također, važno je da djeca provode dio vremena u samostalnoj igri. Pritom roditelji mogu biti u fizičkoj blizini bez da su uključeni u samu dječju aktivnost.

6. Stvorite pozitivne distrakcije

Važno je prepoznati kada djeca postaju preplavljena negativnim emocijama vezanim uz koronavirus te naučiti balansirati između razgovaranja o emocijama i pronalaženja distrakcija koje će pružiti olakšanje i odmor od napetosti. Osmislite zabavnu obiteljsku igru, potaknite ih na kreativne aktivnosti u kući, učite kuhati, izmjenjujte se u pripremanju večere, itd.

8. Posvetite se bebama

Čak i bebe mogu osjetiti nemir i stres svojih roditelja. Možete svojim najmlađima pomoći da se osjećaju sigurno i smireno pružajući im više fizičkog kontakta, nježovanja i držanja. Pokušajte ovih dana pokazati više strpljenja za nervozu svoje mlađe djece i odgovoriti na nju pokazivanjem nježnosti. Pritom su rutina i dosljednost na koje se mogu osloniti za njih važni.

5. Nadgledajte vlastito ponašanje

Djeca uočavaju emocionalne znakove roditelja i ostalih njima bliskih osoba. Važno je da se nosite sa vlastitom anksioznošću bez prisutnosti djece te da ne dijelite s njima previše o vlastitim strahovima vezanim za pandemiju koronavirusa i budućnost. Sjetite se da su Vaša djeca putnici u ovoj situaciji dok ste vi za upravljačem te je važno da im omogućite da se osjećaju sigurno i zaštićeno.

9. Održite kontakt s bakama i djedovima

S obzirom da su najstariji članovi našeg društva upravo i oni koji su najugroženiji pandemijom koronavirusa, djeca koja ne stanuju sa svojim bakama i djedovima trenutno ih uglavnom i ne viđaju. Kako su bake i djedovi često upravo oni koji ih čuvaju i pomažu u brizi o njima, važno je da djeca sada održe kontakt s njima. Potaknite svoje najmlađe da telefonskim putem ili videopozivom komuniciraju sa bakama i djedovima te tako održe svoj kontakt s njima