

Kako olakšati djeci da se nose sa situacijama koje su i nama teške?



O ovoj situaciji svakako je potrebno razgovarati s djecom svih uzrasta. Ponekad među roditeljima možemo čuti stav da su djeca predškolske dobi premala da s njima razgovaramo „jer ionako ništa ne razumiju“, a za starije adolescente „oni su veliki i onako sve znaju“. Potrebno je ipak, u krugu obitelji otvoriti razgovor o situaciji i pružiti djeci informacije, priliku za postavljanje pitanja kao i za podršku koju mogu pružiti primarno roditelji. Roditelj treba sam potaknuti razgovor o tome što se događa, te prvo provjeriti što dijete već zna i kako doživljava trenutnu situaciju. Navedeno naravno ovisi o djetetovoj dobi, odnosno o njegovim razvojnim mogućnostima.

Niže su navedene neke od tema na koje predlažemo da obratite dodatnu pažnju.

1. Djeci je potrebno objasniti zašto pojačano pazimo na higijenu, a ne samo nametnuti pravilo iz straha i panike, a bez objašnjenja, jer tada djeca zapamte paniku i strah, a ne i razlog, odnosno objašnjenje. Dakle 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. Pojasniti i pomoći oko toga možete i ovako:

– Djeci predškolske 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.

– Sjetite se pjesmice koju dijete može pjevati kako bi mjerilo vrijeme za pranje ruku ili zajedno smislite obiteljsku pjesmu ili pak dajte staroj melodiji novi tekst i tako unesite i malo humora i zajedništva u situaciju.

– Pomognite djeci da sami osmisle podsjetnike koji će ih upozoravati na higijenu. Starijoj djeci mogu od pomoći biti aplikacije na mobitelima ili slično.

Nastojanje da ostanemo usmjereni na proaktivno djelovanje i isticanje onoga što možemo učiniti ojačava nadu i pomaže djeci (ali i nama odraslima) da zadržimo osjećaj kontrole u situaciji koja je nepredvidiva i neizvjesna.

2. U razgovoru je veoma važno kako se roditelj sam pri tome osjeća jer djeca mogu slušati naše umirujuće riječi, ali ako se iza njih krije velika roditeljska zabrinutost, dijete će dobiti dvije oprečne poruke, jednu verbalnu, koja govori da će sve biti u redu, a drugu neverbalnu koju čitaju iz našeg tona glasa, gesti, a koja govori suprotno. Djeca će veoma lako prepoznati pozadinsku zabrinutost, strah roditelja, i to će biti ono čemu će više vjerovati. Nemojte se pred djecom praviti da niste zabrinuti i negirati ili umanjivati problem. 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. Dakle važno je biti iskren, izreći djeci i svoje moguće brige, ali ih staviti u okvire onoga što možete učiniti, na koji se način ponašati. O temama koje su samim roditeljima teške i nejasne, odrasli ponekad izbjegavaju razgovarati s djecom, no ignoriranje takvih tema djeci daje poruku da je to nešto o čemu se ne priča toliko strašno, teško, problematično te početna dobra namjera da se dijete zaštiti, djetetu nanosi štetu. Budite sigurni da su djeca, pa i ona manja, u današnje vrijeme negdje sigurno nešto već čula o trenutnoj situaciji. Ne

želite da si sami objašnjavaju stvari jer je velika mogućnost da će ih to odvesti u smjeru krivih zaključaka koji će im stvarati nelagodu i strah.

– Recite djeci da ste zabrinuti, ali isto tako i da upravo zbog toga radite sve što možete kako bi zaštitili sebe, njih i bližnje. Ponovite im što sve činite (higijena, smanjeni socijalni kontakti, izbjegavanje javnih zatvorenih prostora) upravo zato što želite postupati odgovorno.

– 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, zezati se i smijati, čitati, vježbati...

– Imajte na umu da već to što imenujemo svoje emocije i govorimo o stvarima koje ih potiču, pomaže da reguliramo sebe i da se osjećamo stabilnije.

– 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.

3. Informirajte prvenstveno sebe pa onda djecu. Informacije tražite na relevantnim i ne senzacionalističkim izvorima, poput stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

– Provjerite što su djeca čula o virusu u školi, vrtiću, od prijatelja ali i od odraslih. Svakako vi inicirajte razgovor s njima jer, pogotovo ukoliko uoče vašu uznemirenost, djeca to neće učiniti sama.

– Razgovor je najbolje započeti provjeravajući najprije što dijete već zna i s kakvim informacijama se već susrelo. Ispravite netočne informacije koje djeca imaju, recite im da to što su ju čuli od odrasle osobe ili nešto pročitali na portalu ili čuli na vijestima ne znači nužno da je točna informacija.

– U ovakvim situacijama širenje dezinformacija je jako izraženo i sve te dezinformacije nađu svoj put do djece. Prilikom davanja informacija važno je voditi računa o djetetovoj dobi, emocionalnoj i kognitivnoj zrelosti ali i djetetovim osobitostima i dosadašnjim iskustvima. Najbolje je dati

odgovor koji je činjeničan i kratak, a djetetu pružiti priliku da pita dalje. Predugački odgovori zbunjuju (pogotovo malu djecu) i preplavljaju ih informacijama koje oni ne mogu odmah usvojiti i proraditi. Npr. možete reći nešto poput: „virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti“, „zove se COVID 19“, „od njega kašlješ i imaš temperaturu“...

– Ako ne znate odgovor na neko pitanje recite to djetetu i recite da ćete saznati pa odgovoriti na pitanje. Ukoliko je dijete starije dobi (viši razredi osnovne ili srednja škola) možete i zajednički potražiti odgovor i pri tome ih podučiti kako tražiti relevantne i valjane informacije *online*.

4. Dogovorite s djecom kako će izgledati dani kada ne idu u školu. Djeci je u ovom trenutku kao i u svakom životnom stresnom razdoblju veoma važno osigurati rutinu koja bi trebala biti što je moguće više sličnija dosadašnjoj djetetovoj svakodnevici. Raspored spavanja, obroka, osnovni dnevni rituali koje već imaju poput čitanja prije spavanja ili slično, bi se trebali i dalje održavati jer predstavljaju djetetu ono poznato, a time i daju osjećaj sigurnosti u novoj situaciji koji je djeci u ovoj situaciji veoma potreban. Za ostali dnevni ritam korisno je uključiti dijete u planiranje dana jer im time dajemo određen osjećaj kontrole nad događajima, a i kao i svi, tako i djeca, ako su aktivna u planiranju više će doživjeti plan kao svoj i rado će mu se prikloniti. Izložite djetetu svoje želje, potrebe za taj dan, pitajte ih o njihovima željama i obavezama (djeca školske dobi) i pronađite zajednički dogovor. Navedeno je prilika da pokažete da uvažavate njihove želje te da istovremeno od njih tražite da uvažavaju vaše, kao i da vode računa o svojim obavezama. Vodite se interesima djeteta, stavite naglasak na kreativne aktivnosti, društvene igre, ili razvojno poticajne igre koje dijete voli (igre građenja, čitanje, simbolička igra i sl.). Ograničite vrijeme pred ekranima. Uključite dijete također ovisno o mogućnostima u svakodnevne obaveze poput kuhanja, pospremanja. Djeca se na taj način osjećaju važno, povezano, uključeno, grade određene vještine, a time i vlastito samopouzdanje. Ponekad roditelji mlađe djece navedeno izbjegavaju iz potrebe da stvari obave brzo, no u ovim okolnostima u onim obiteljima u kojima je roditelj u mogućnosti biti doma s djecom, navedeno sada nije prepreka. S druge strane neki roditelji u ovoj situaciji nisu u mogućnosti ostati kući, ili ako jesu pri tome imaju i dodatne poslovne obaveze. U toj je situaciji važno biti svjestan svojih granica, i probati naći ravnotežu u danoj situaciji, ne stvarajući si dodatni pritisak potrebom da se sve obavi i stigne. Postavite si prioritete, u redu je i sve ne stići. Postoje i oni roditelji koji u ovoj situaciji rade za dobro drugih još i više, te je za njih ove velike važnosti imati socijalnu mrežu koja će biti od pomoći u izvršavanju svih obaveza koje u ovoj novoj situaciji

imaju. Kako bi roditelji mogli biti podrška djeci, važno je da ne zanemare svoje potrebe, imaju svoj način kako se opuštaju i rješavaju nagomilanog stresa, budu podržani od strane šire obitelji. Pri tome može pomoći:

- Pitajte njih 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 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*

- Posvetite dio dana prepričavanju toga kako je svima prošao dan, napravite zajednički obiteljski crtež, pjesmicu, vic, vježbu dana

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

- 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...

5. Izbjegavajte kontinuiranu izloženost medijskim sadržajima.

- Pokušajte se ograničiti na informiranje samo dva do tri puta dnevno.

– Izbjegavajte TV i radio kao stalnu zvučnu kulisu u prostoru u kojem boravite jer to su sadržaji koje će neminovno čuti djeca.

– 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 ugasisite mobitele kada zazvoni, pustite dvije tri omiljene pjesme i kada završe ugasisite mobitele i slično. Pokažite djeci kako se disciplinirati jer oni to uče od vas.

6. Činite ono što vama pomaže kada vam je teško. Na taj način podučavate svoju djecu vlastitim primjerom o tome na koji način biti podrška samome sebi i kako tražiti podršku od drugih. To je vrijedna lekcija i inače u životu, a korisna je upravo sada. 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. Sve ono što je poznato pomaže i daje osjećaj sigurnosti u situacijama koje su nove, nepoznate i neizvjesne.

7. Kako im pomoći da psihološki prebrode ovakvu, do sada nezamislivu situaciju?

Pratite ponašanja djeteta i moguće promjene koje kod njih vidite. Djeca se u stresnim im situacijama mogu ponašati drugačije, pa tako odjednom mogu pokazivati nezrelija ponašanja koja su već nadišli, imati teškoća sa spavanjem koje prethodno nisu imala, promjene u apetitu, općem raspoloženju, glavobolje, trbuholje, i slično. Važno je da ste otvoreni u razgovorima, da im pružite dovoljno prilika za nježnost, bliskost, odgovarate na njihova pitanja. Mnogima ovo može biti prilika da se više povežu s djecom, da se djeci posvete više nego su možda mogli u situaciji svakodnevnih obaveza. Budite djeci primjer kako se ponašati, kako se brinuti za sebe ali i druge. Ovakve nas situacije mogu

potaknuti da budemo više jedni prema drugima pažljivi, što su važne životne poruke koje djeca mogu u ovoj prilici naučiti. Budite djetetu primjer u toj brizi za susjeda u potrebi, starijeg člana obitelji, uključite ih u navedeno koliko je prikladno jer i takvo pružanje pomoći drugome daje osjećaj kontrole nad situacijom i umanjuje stres.

8. Kako pomoći djetetu ako je u strahu ili panici zbog ograničenja?

Ako dijete pokazuje izrazit strah u ovoj situaciji, potrebno je krenuti iz pozicije razumijevanja, nikako ne umanjivati strah bez da razumijete o čemu se točno radi, i bez da dijete razumije da ga vi razumijete. Dakle važno je ispitati prvo što je to konkretno što dijete plaši, je li to mogućnost zaraze, neviđanje prijatelja, briga za nekog člana obitelji ili nešto slično. Kada razumijete o čemu se radi, važno je da pokažete djetetu razumijevanje za njegov strah, nemir, date mu poruku da je normalno da se tako osjeća, podijelite s njim i vašu možda sličnu brigu, ali onda i navedeno stavite u okvire provjerenih informacija, date djetetu alate kako da se nosi sa svojom brigom na praktični način ovisno o tome o čemu se radi (kako se točno ponašati, što može učiniti), dodatno pojasnite djetetu ono što mislite da je potrebno, budete u svakom slučaju podrška kroz prihvaćanje djetetovih neugodnih emocija. Djetetove strahove nikako ne treba umanjivati. Svaka briga koju ima dijete je za njega velika briga. Po potrebi se također možete konzultirati sa stručnom osobom, postoji na više mjesta mogućnost savjetovanja i konzultacija na daljinu zahvaljujući modernim tehnologijama.

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: „Krizu 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.