

KAKO DJECI OBJASNITI EPIDEMIJU KORONAVIRUSA?

Trenutno se suočavamo s epidemijom koronavirusa koji, za neke skupine osoba, može biti opasan po život. Radi toga smo suočeni s povišenim osjećajem nesigurnosti i straha za budućnost. Odrasle osobe imaju razvijene načine nošenja sa svojim strahovima, no djeca još uče prepoznavati svoje osjećaje i upravljati njima, a njihov doživljaj i nošenje sa situacijom uvelike ovisi o tome hoće li im odrasli i na koji način objasniti što se događa.

Djeca vrlo brzo prepoznaju kada se u njihovoj okolini događa nešto ozbiljno. Osjetit će da su njima bliske osobe uznemirene, čut će neke informacije na televiziji koje ne razumiju, čut će odrasle kako zabrinuto komentiraju ili razgovaraju te će na temelju toga stvoriti vlastitu sliku toga što se događa. Najčešće, s obzirom na to da mogu imati bujnu maštu i imaju drugačije poimanje svijeta, slika koju stvore bit će puno gora i opasnija od stvarnosti (npr. da je osoba umrla, da su oni ti koji su na neki način odgovorni za bolest osobe i sl.) Stoga je važno objasniti im situaciju na način prikladan njihovoj dobi.

✱ KAKO OBJASNITI SITUACIJU DJECI NA NAČIN PRIKLADAN NJIHOVOJ DOBI?

Otkrijte što vaše dijete već zna. Postavljajte pitanja primjerena dobi vašeg djeteta.

Možete pitati: “*Jesi li čuo odrasle da govore o novoj bolesti koja se događa okolo?*” To vam daje priliku da naučite koliko dijete zna – i da otkrijete je li već čulo pogrešne podatke.

U razgovoru slijedite djetetov ritam. Neka djeca će možda htjeti provesti vrijeme razgovarajući, ali ako vam se dijete ne čini zainteresirano ili ne postavlja puno pitanja, i to je u redu.

Smireno i uvjerljivo razgovarajte o svim stvarima koje se poduzimaju kako bi ljudi bili sigurni i zdravi. Važno je isticati da odrasli čine puno toga kako bi osigurali da se čim brže pobijedi virus i da je to razlog zašto trenutno ne pohađaju vrtić. Djeci će pomoći da znaju da su bolnice i liječnici spremni liječiti ljude koji se razbole.

Starija djeca mogu se utješiti kad znaju da “*...znanstvenici rade na razvoju cjepiva.*”

Djeca i tinejdžeri često brinu više o obitelji i prijateljima nego o sebi. Na primjer, ako djeca čuju da će starije osobe vjerojatnije teško oboljeti, mogli bi brinuti o svojim bakama i djedovima. Ako im dopustite da ih nazovu, to im može pomoći da se osjećaju smireno.

Koliko možete, držite se rutine. Neizvjesnost pridonosi širenju briga i strahova pa će vam rutina i predvidivost biti od koristi. To je posebno važno obzirom da je vrtić vašeg djeteta zatvoren. Obavezno vodite brigu o svakodnevnim obavezama onako kako biste to radili tijekom ljetnih praznika. Strukturirani dani s redovitim obrocima i određenim vremenom za spavanje ključan su dio održavanja djece sretnom i zdravom.

*** KAKO OBJASNITI DJECI ŠTO JE COVID-19?**

“Koronavirus je virus koji izgleda kao mala loptica s izbočinama koju ne možemo vidjeti našim okom jer je vrlo malena. Nastao je daleko od nas u Kini, ali kako ljudi putuju tako su ga proširili svijetom pa je došao i u Hrvatsku. Kada virus dođe u naše tijelo osjećamo se slično kao da imamo prehladu ili gripu. Možemo imati temperaturu, kašljati ili otežano disati (plitak dah). Virusom se možemo zaraziti kapljičnim putem, a to znači ako netko ima virus i kašlje, kiše i govori i stoji blizu nas, može nam prenijeti virus.”

Ako vam dijete postavi pitanje na koje ne znate odgovor, iskoristite to kao priliku da zajedno potražite informacije. Provjerite internetsku stranicu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo radi ažuriranih i pouzdanih podataka o koronavirusu.

Djeca predškolske dobi ne trebaju znati mnogo detalja. Važno je umanjiti njihovu zabrinutost za svoju sigurnost ili članove obitelji. Može im se reći:

“Dijete će se teže zaraziti ovim virusom nego odrasli.”

“Baka i djed će ovih dana biti više doma i manje izlaziti van kako bismo osigurali da se ne zaraze.”

PITANJA KOJA VAM DJECA MOGU POSTAVITI I MOGUĆI ODGOVORI:

Pitanje: *“Hoću li dobiti koronavirus ako sam zločest/a?”*

Odgovor: *“Ne, ljudi ne dobiju virus jer su zločesti.”*

Pitanje: *“Hoću li ići u vrtić za dva dana?” “Kad ćemo ići Luki na rođendan?”*

Odgovor: *“Sada ćemo malo više dana biti zajedno kod kuće. Ti nećeš ići u vrtić, a mama i tata neće ići na posao jer je malo više ljudi bolesno i moramo paziti da ostanemo zdravi. Igraonica u kojoj je Luka htio slaviti rođendan je sad zatvorena zbog bolesti. Lukina mama će nam javiti kada Luka bude mogao slaviti rođendan.”*

Pitanje: *“Zašto ne mogu ići s mamom/tatom u trgovinu?”*

Odgovor: *“Znam da jako voliš ići sa mnom u trgovinu. Sada, zbog čuvanja tvog zdravlja i ostalih članova obitelji, važno je da što rjeđe izlazimo van, da što brže obavimo kupnju i da nas što manje ide van. Možeš mi reći što želiš da ti donesem iz dućana. Kada bolest nestane, moći ćemo ponovno ići u trgovinu kao i prije.”*

✱ KAKO OBJASNITI DJECI ŠTO ZNAČI AKO JE OSOBA KOJU POZNAJU U SAMOIZOLACIJI ILI U KARANTENI?

“Ako čuješ da je netko koga poznaješ u “samoizolaciji”, to znači da postoji mogućnost da je proveo vrijeme s nekim tko je možda zaražen (npr. možda su zajedno bili na koncertu, utakmici ili u avionu). S obzirom na to da je najčešće potrebno 14 dana da bude vidljivo je li osoba bolesna (npr. kašalj, temperatura, kihanje...), osobe za koje se sumnja da su zaražene moraju ostati 14 dana doma i izbjegavati kontakt s drugim osobama, kako bi se spriječilo da se drugi ljudi ne razbole. Ako se netko koga poznaješ razbolio, liječnici će se pobrinuti da dobije sve potrebno liječenje i staviti će osobu u “karantenu”, što znači da će ta osoba biti na liječenju i neće je se moći posjetiti dok ne ozdravi. Karantena služi tome da se zaštiti zdravlje osobe koja ima virus i zdravlje njoj bliskih osoba.”

✱ KAKO OBJASNITI DJECI ŠTO ZNAČI AKO JE BLISKA OSOBA ILI POZNANIK ZARAŽENA VIRUSOM?

“Jedan dio odraslih i djece će se zaraziti s virusom. Na sreću, većina zaraženih će imati blage simptome slične gripi. Razlog zašto se oko ove vrste gripe poduzimaju

posebne mjere je taj što ona može biti opasna za starije osobe (npr. bake i djedovi) i osobe koje već boluju od neke druge bolesti. Tijekom bolesti važno je da izbjegavaju kontakte s drugim ljudima kako bi se spriječilo širenje na druge osobe. Nakon što osoba potpuno ozdravi od ovog virusa, ona više nije zarazna i s njom ćemo moći slobodno, kao i prije provoditi vrijeme.“

“Zaraza ovim virusom, isto kao i s gripom, može se dogoditi bilo kome od nas. Nakon što ozdravimo, osoba više nije zarazna za druge. Zato je važno zapamtiti da, nakon što ozdravimo, možemo ponovno ići u vrtić, školu, park, na posao i slično.“

Informacija o bliskim osobama koje dijete viđa i o kojima se priča je nužna za djecu. Potpuno je prirodno da želimo zaštititi djecu, pa nam se tada opcija da im ne kažemo informacije koje bi ih mogle zabrinuti ili povrijediti čini smislenom ili barem jednostavnijom. Za nas. No nikako ne za djecu. Za djecu je iznimno važno da imaju informacije o bliskim osobama s kojima su uobičajeno bile u kontaktu jer za njih može biti vrlo štetno ukoliko bliska osoba odjednom nestane bez objašnjenja, zbog odlaska u samoizolaciju, karantenu ili bolnicu.

Objašnjenje neka bude kratko, jasno i dobnog primjereno. Manjoj djeci ne treba previše informacija jer ih mogu preplaviti i izazvati strah, tjeskobu i paniku. Recite od čega je osoba oboljela i što sve čini da bi ozdravila i kako može s tom osobom biti u kontaktu.

„Tata je dobio virus koronu i sada će neko vrijeme biti bolestan. Korona nije opasan virus i ljudima treba da ozdrave tjedan ili dva. Da bi što prije ozdravio, puno će odmarati, piti čajeve i lijekove. Za to vrijeme će biti u bolnici i to će mu pomoći da što prije ozdravi. Mi se nećemo vidjeti s njim da bismo mi ostali zdravi. No svaki dan ćemo se čuti i vidjeti preko video poziva. To će trajati 14 dana i to će brzo poći.

Radimo sve što je potreba da budemo sigurni i zdravi.“

Važno je da izbjegnute ili smanjite na najmanju mjeru izlaganje paničnim osvrtima na epidemiju u medijima jer je djeci teško odvojiti broj umrlih u naslovnicima od mogućnosti da njima bliska osoba premine. Također je važno znati da, zbog nezrelosti i obilježja razvoja, mala djeca na nesvjesnoj razini imaju uvjerenje da se stvari događaju zbog njih. Pa ako oboli netko njima blizak, dijete može pomisliti da je to bilo

zbog njega, zato što neki dan nije htio poslušati tu osobu ili zbog toga što nije opralo ruke ili slično. Stoga pratite dijete, provjeravajte koliko je zabrinuto, tužno ili potišteno i jasno ga razuvjerite da se ta osoba nije razboljela zbog njega.

*** NA KOJI NAČIN UPUTITI DJECU O OSNOVNIM MJERAMA**

OPREZA KOJE MOGU PODUZETI DA SMANJE RIZIK OD ZARAZE?

Pomognite djeci da se osjećaju kao da i oni imaju kontrolu nad svojim zdravljem. Naučite ih da im dovoljno spavanja, zdrava prehrana i higijena mogu pomoći da ostanu jaki i zdravi. Objasnite da redovito pranje ruku pomaže u sprečavanju širenja virusa na druge. Budite dobar uzor i dopustite svojoj djeci da vas često vide kako perete ruke!

“Ako se želimo zaštititi od ovog virusa, moramo redovito prati ruke, čak i malo duže nego to činimo inače jer je ovaj virus malo otporniji od ostalih. Nakon pranja moramo dobro osušiti ruke i ako je moguće brisati ih papirnatim ručnikom radi bolje higijene.”

“Kako bismo povećali sigurnost tebe i članova obitelji, važno je da češće čistimo i peremo igračke, mobitel, kvake i druga mjesta u kući/stanu koje često dodirujemo.”

Djeci možete pomoći i tako što ćete im na konkretan način pokazati zašto je važno držati se higijenskih preporuka. Možete staviti boju u prskalicu za vodu kako biste pokazali koliko daleko kapljice mogu ići. Ili ruke posuti šljokicama i prvo probati oprati vodom, a zatim prati sapunom i vodom 20 sekundi kako bi djeca vidjela razliku. Korisno je i odabrati pjesmicu koju dijete može pjevati kako bi mjerilo vrijeme za pranje ruku.

*** RAZGOVARAJTE S DJECOM O OSJEĆAJIMA**

Djeca znaju prepoznati roditeljski strah i paniku. 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 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 i većina nas ima poriv pobjeći od njih. Zato se nemojte pred djecom praviti da niste zabrinuti i negirati ili umanjivati problem.

Recite djeci da ste zabrinuti, ali isto tako i da upravo zbog toga radite sve što možete kako biste 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, crtati, 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.

*** OSIGURAJTE DJECI STRUKTURU DANA**

- 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 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.
- 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 video poziva.
- 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, skuhaite jelo za koje treba više vremena, pogledajte crtić koji je djeci najdraži, slušajte priče za djecu (YouTube), naučite djecu nešto što volite raditi, pričajte im o tome kako je bilo kada ste bili djeca...

KRIZA JE I PRILIKA. PRILIKA 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: Društvo za psihološku pomoć, Zagrebačko psihološko društvo