Kako razgovarati s djecom o Corona virusu i nastaloj društvenoj situaciji?

1. **Potrebno je razgovarati s djecom svih uzrasta** *– „Ponekad među odraslima možemo čuti stav da su djeca predškolske dobi premala da s njima razgovaramo „jer ionako ništa ne razumiju“, a za starije teenagere „oni su veliki i onako sve znaju“. Potrebno je ipak, otvoriti razgovor o situaciji i pružiti djeci informacije, priliku za postavljanje pitanja kao i za podršku koju im mi kao odrasli možemo pružiti.“*
2. Djeca jasnije „čitaju“ naše emocije, nego li što uvažavaju naše riječi. Stoga, kada smo u kontaktu s djecom, **važno je ostati u mirnom raspoloženju.** Što god ćemo im reći, ako je preneseno s velikim strahom i nekim oblikom naše dezintegracije, kod djece će se stvarati osjećaj bespomoćnosti. Iako u ovome trenutku zaista nije sve pod kontrolom, odrasli i stručni daju sve od sebe da se situacija ublaži. S tim na pameti, djetetu je kao prvo potrebno pružiti osnovni osjećaj sigurnosti u to da će se situacija razvijati u dobrome smjeru. To ćemo prije svega pokazati svojim stavom, koji nije stav hladnoće niti distanciranosti, već empatičan stav s pojačanom svjesti o neverbalnim znakovima koje „odašiljemo“ djetetu.
3. ***„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.“*
4. ***„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.“*
5. **Razgovarajte s djetetom o svojim i njegovim osjećajima** – „*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 u 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.“*

***„Virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti“, „zove se COVID 19“, „od njega kašlješ i imaš temperaturu“…“***

 *„virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti“, „zove se COVID 19“, „od njega kašlješ i imaš temperaturu“…“*

1. **Provjerite što su djeca već do sada saznala o virusu** te tu sliku upotpunite s valjanim informacijama – *„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 preplavljuju ih informacijama koje oni ne mogu odmah usvojiti i proraditi. Npr. možete reći nešto poput:*
2. **Izbjegavajte kontinuiranu izloženost medijskim sadržajima radi širenja osjećaja panike** - „*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.“*
3. ***„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.“*
4. **Potaknite dijete na izražavanje.** Crtanje, smišljanje pjesmica za hrabrenje, širenje vedrog duha pomaže u podnošenju situacije, kako i odraslima, tako i djeci.
5. ***„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…“*

**Letak izradio i prilagodio Stručni tim, OŠ E. Kumičića**