



OŠ Trilj

## RAZGOVOR S DJECOM O NOVOM VIRUSU

Nova vrsta virusa, **koronavirus** (COVID- 19), izaziva bolest dišnog sustava.

Najprije je otkrivena u Kini i sada se proširila po svijetu. Ozbiljnost bolesti može se razlikovati od pojedinca do pojedinca.

Možemo poduzeti neke aktivnosti kako bi spriječili daljnje širenje bolesti.

Zabrinutost oko novog virusa može uznemiriti djecu i obitelji.

Pomaganje djeci u nošenju s uznemirujućim osjećajima, poput straha i tuge, zahtijeva pružanje točnih informacija o prevenciji i iznošenje činjenica, bez izazivanja pretjerane panike, osiguravajući im sigurno i podržavajuće okruženje.

- Ostanite mirni i uvjerljivi
- Budite dostupni
- Budite iskreni
- Podsjetite se na osnovne higijenske i zdrave životne navike
- Korištenje medija i društvenih mreža
- Održavajte normalnu svakodnevnicu, koliko je to moguće
- Komunicirajte sa školom

Podučavanje djece pozitivnim preventivnim mjerama, razgovor o njihovim strahovima i davanje osjećaj kontrole nad rizikom od razboljevanja može pomoći u smanjenju anksioznosti.

Kako će dijete reagirati na vijesti o koronavirusu ovisi o nekoliko čimbenika: o dobi, jezičnim sposobnostima i razvojnoj fazi, eventualno već prisutnoj anksioznosti i drugim psihičkim ili fizičkim teškoćama, ranijoj izloženosti traumi i drugim izvorima stresa. Prema tome, **reakcija roditelja trebala bi biti primjerena konkretnom djetetu i okolnostima u kojima se ono nalazi**. Ovdje ćemo navesti neke opće naputke za razgovor s djecom o koronavirusu.

**Važno je naglasiti da djeca gledaju odrasle i vide njihovu reakciju na stresne događaje. Ako je roditelj previše zabrinut, djetetova anksioznost se može povećati. Čak i ako roditelj ne verbalizira vlastitu zabrinutost, djeca su je sklona registrirati kroz neverbalna ponašanja. Izrazito je važno da roditelji ne zanemare brinuti se o sebi i raditi na vlastitoj zabrinutosti. To mogu osiguravajući barem desetak minuta dnevno za sebe, kako bi se smirili ili bavili nekim aktivnostima koje za njih imaju opuštajući utjecaj.**

## Specifične smjernice:

### Ostanite mirni i uvjerljivi:

- Djeca će reagirati na vaše verbalne i neverbalne reakcije.
- Ono što vi kažete o virusu, trenutni naponi medicine i preventivne aktivnosti, mogu povećati ili smanjiti anksioznost vaše djece.
- Ako je istina, naglasite svojoj djeci da su oni i vaša obitelj dobro.
- Podsjetite ih da ste vi i odrasli u njihovoj školi tu uz njih da bi bili sigurni i zdravi.
- Pomozite djeci da prepoznaju i verbaliziraju vlastite osjećaje.
- Kada je napetost velika, ponekad želimo nekoga okriviti, važno je izbjegavati stereotipiziranje neke grupe ljudi kao odgovorne za virus.

### Budite dostupni:

- Djeca će možda trebati veću pozornost od vas i možda će željeti razgovarati o svojim brigama, strahovima i pitanjima.
- Važno je da znaju da imaju nekoga tko će ih poslušati, morate naći vremena za njih.
- Recite im da ih volite i pružajte im mnogo ljubavi.
- Omogućite im razgovor o osjećajima, naglasite da su svi njihovi osjećaji normalni te da mnogo ljudi diljem svijeta doživljava slične osjećaje.
- Potrudite se izbjeći osuđivanje, ismijavanje i/ili zanemarivanje komentara o zabrinutosti. Iskazivanjem prihvaćanja njihovih osjećaja straha ne znači da se slažete s uvjerenjima koji su u podlozi tog straha, te to neće dovesti do učestalijih osjećaja takvog tipa. Upravo suprotno, takve reakcije povećavaju vjerojatnost da će vam se dijete obratiti u budućim situacijama u kojima bude osjećalo zabrinutost, poslat će poruku da ih prihvaćate, potaknuti će razvoj zdravog samopoštovanja, samopoimanja i reguliranja vlastitih emocija. Ovakvo reagiranje je veoma važno jer djeci daje osjećaj da ih netko razumije.

## Budite iskreni

- U nedostatku točnih informacija, djeca često zamišljaju situaciju gorom nego što ona zaista je.
- Ne ignorirajte njihovu zabrinutost, radije im objasnite da je trenutno vrlo malo ljudi oboljelo od koronavirusa i da svi možemo doprinijeti tome da broj ostane što manji tako da se ponašamo u skladu s preporukama.
- Moguće je da djeca postave pitanja o smrti uzrokovanom koronavirusom - nemojte ignorirati takva pitanja, pitajte ih što oni misle, što znaju i koje su njihove brige, pokušajte im odgovoriti što jednostavnijim i konkretnijim rječnikom. Poučite ih da većina ljudi ne umire od ovog virusa, već se potpuno oporavi.
- Djeci se može reći da se bolest širi među ljudima u bliskom kontaktu - kada druga osoba kašlje ili kiše.
- Može se reći i da se bolest širi kada se dotakne zaražena površina ili predmet, zbog čega je jako važno zaštititi se.

## Podsjetite se na osnovne higijenske i zdrave životne navike

- Upoznajte simptome virusa i slušajte upute liječnika.
- Izbjegavajte zatvorene prostore i bliske kontakte, kako biste spriječili širenje virusa.
- Potaknite dijete da svakodnevno održava pravilnu higijenu- jednostavni koraci koji mogu spriječiti širenje bolesti:
  - perite ruke više puta dnevno brojeći 30 sekunda
  - pokrijte usta maramicom kada kišete ili kašljete i bacite maramicu odmah, ili kišite i kašljite u pregib lakta
  - izbjegavajte dodirivanje očiju, usta i nosa
  - ne dijelite hranu i piće s drugima
  - ne rukujte se
- Davanjem djeci uputa što mogu napraviti da bi spriječili zarazu daje im veći osjećaj kontrole nad širenjem bolesti i pomaže smanjiti anksioznost.
- Potaknite djecu da jedu raznovrsno, da dovoljno spavaju i redovito vježbaju, što može pomoći u razvoju jačeg imuniteta za borbu protiv bolesti.
- Ostale važne informacije mogu se naći na [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

## Korištenje medija i društvenih mreža

- Ograničite gledanje televizije ili pristup informacijama na Internetu i na društvenim mrežama. Pokušajte izbjeći gledanje ili slušanje informacija koje mogu biti uznemirujuće kada su vašadjeća u blizini.
- Razgovarajte s djecom o tome koliko informacije o virusu na Internetu mogu biti temeljene na glasnim i neprovjerenim informacijama.
- Razgovarajte s djecom o činjeničnim informacijama o bolesti- to može pomoći smanjiti anksioznost
- Stalno praćenje tijeka kretanja virusa može povećati anksioznost- izbjegavajte to!
- Budite svjesni da informacije neprimjerene dobi, namijenjene odraslima, mogu uzrokovati anksioznost ili zbunjenost, posebno kod mlađe djece.
- Uključite djecu u igre ili neke druge, njima zabavne aktivnosti, jer kroz igru djeca najbolje uče.

## Održavajte normalnu svakodnevnicu, koliko je to moguće

- Održavajte redoviti raspored dana, što može djelovati ohrabrujuće i poticati fizičko zdravlje.
- Potaknite djecu da s vršnjacima kontaktiraju na trenutno primjeren način, preko poruka i poziva.
- Omogućite vrijeme za igru, posebno manjoj djeci kojoj je uvijek važnaslobodna, nestrukturirana igra.
- Ohrabrite djecu da nastave sa svojim školskim radom i izvannastavnim aktivnostima, koliko je to moguće.
- Dogovorite s djecom kako će izgledati dani kada ne idu u školu i pomognite im u strukturiranju dana provedenog kod kuće.

## Komunicirajte sa školom

- Obavezno pratite upute Ministarstva znanosti i obrazovanja, web stranice škole i učitelja.
- Razgovarajte s djecom o novoj situaciji, pomozite im da ozbiljno pristupe nastavi na daljinu i potičite ih na ispunjavanje zadataka, budite im potpora. Morate pratiti školske aktivnosti i poticati svoju djecu na svakodnevno izvršavanje školskih obveza, prema uputama učitelja. Ostvarite dobru komunikaciju s učiteljima svoje djece kako bi sadašnje školske aktivnosti bile kvalitetne. Učenici od 5. do 8. razreda trebaju pratiti nastavu u virtualnim učionicama i odrađivati svoje zadatke. S djecom se dogovorite i pomozite im u planiranju dnevnog rasporeda i izvršavanja svih zadaća. Ovo je nova situacija i možda će trebati nova pravila i drugačije prilagodbe svim obvezama, te je nužan dodatan roditeljski angažman.

### Pronađite vremena za razgovor

Vi najbolje znate svoju djecu. Neka vam njihova pitanja budu vodič koliko im informacija dati i kako razgovarati. Ne izbjegavajte im reći informacije koje zdravstveni stručnjaci smatraju ključnim za osiguranje zdravlja vaše djece. Podsjetite ih da su odrasli tu kako bi im pomogli da se osjećaju sigurno i da budu zdravi. Ako osjećaju veću zabrinutost, možda žele podijeliti svoje osjećaje s osobama koje su im bliske i kojima vjeruju. Već samim razgovorom o tome kako se osjećamo i što možemo napraviti kad nam je teško, pomažemo da se osjećamo bolje.

Korištena literatura:

[-https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)  
[-https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/](https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/)  
[-https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/how-talk-your-anxious-child-or-teen-about?fbclid=IwAR3fFlcoFTqOQ2DL0oWpgUu4hPyim4okogh6f6bt3dNqKspAdZdzVYrF0vww](https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/how-talk-your-anxious-child-or-teen-about?fbclid=IwAR3fFlcoFTqOQ2DL0oWpgUu4hPyim4okogh6f6bt3dNqKspAdZdzVYrF0vww)

Pripremile: Ivna Grbavac i Doris Veronika,  
stručne suradnice psihologinje