



КАКО ПОМОЋИ ДЈЕЦИ ДА СХВАТЕ ШТА СЕ ДЕШАВА?

ЗАШТО НЕ МОГУ НАПОЉЕ?

ВЕСНА МИЛИЧИЋ, ПСИХОЛОГ
МИЛЕНА ВИЦО, ПЕДАГОГ
ИВАНА ТАСОВАЦ, ПЕДАГОГ
РАДА МАЗИЋ, ЛОГОПЕД

Цијели свијет суочава се са проблемом коронавируса због чега већина људи, у мањој или већој мјери, доживљавају одређен степен забринутости и страха. Ова осјећања су потпуно очекивана и нормална, а не заобилазе ни дјецу и зато је веома важно да као одрасли знамо разговарати са дјецом о проблему корона вируса како би она могла разумјети о чему се тачно ради. На тај начин штитимо њихово физичко и ментално здравље.

КАКО ПОМОЋИ ДЈЕТЕТУ ДА СХВАТИ

Наше улоге су промијењене као и начин живота.

Одрасли гледају вијести, међусобно причају, дају савјете једни другима и подршку.

Дјеца чују само дио вијести, секвенцу разговора родитеља, виде болнице, маске, карантине на ТВ-у, доста тога не разумију, а осјећају анксиозност и страх одраслих.

Из свих тих сегмената праве представе које можда нису тачне и које могу још више да их узнемире и уплаше.

О овој ситуацији потребно је разговарати са дјецом свих узраста.

РАЗГОВОР ЈЕ ВАЖАН ЗБОГ ПСИХИЧКОГ И ФИЗИЧКОГ ЗДРАВЉА ДЈЕТЕТА

- Знајући шта је корона вирус дијете добија име за свој страх и самим тим добија контролу јер има информације са чиме се бори и како треба да се заштити, добија дозволу да пита и прича о свему што га занима са одраслима.
- Усвајајући и разумијући мјере опреза и само почиње избјегавати ризичне ситуације (не љуби се са другима, не рукује се и сл.).

ОБЈАШЊЕЊЕ ЈЕ НАЈВАЖНИЈЕ!

Дјеци је потребно објаснити зашто појачано pazимо на хигијену, а не само наметнути правило из страха и панике, а без објашњења јер тада дјеца запамте панику и страх, а не и разлог, односно објашњење.

РАЗГОВАРАЈТЕ СА ДЈЕТЕТОМ!

- Прва важна ствар је да родитељи сами имају тачне и провјерене информације о томе шта је вирус, како се шири и који су начини да се сачувамо од заразе, а након тога могу и дјеци дати квалитетне информације.
- Са дјецом треба причати језиком који је прилагођен узрасту дјетета

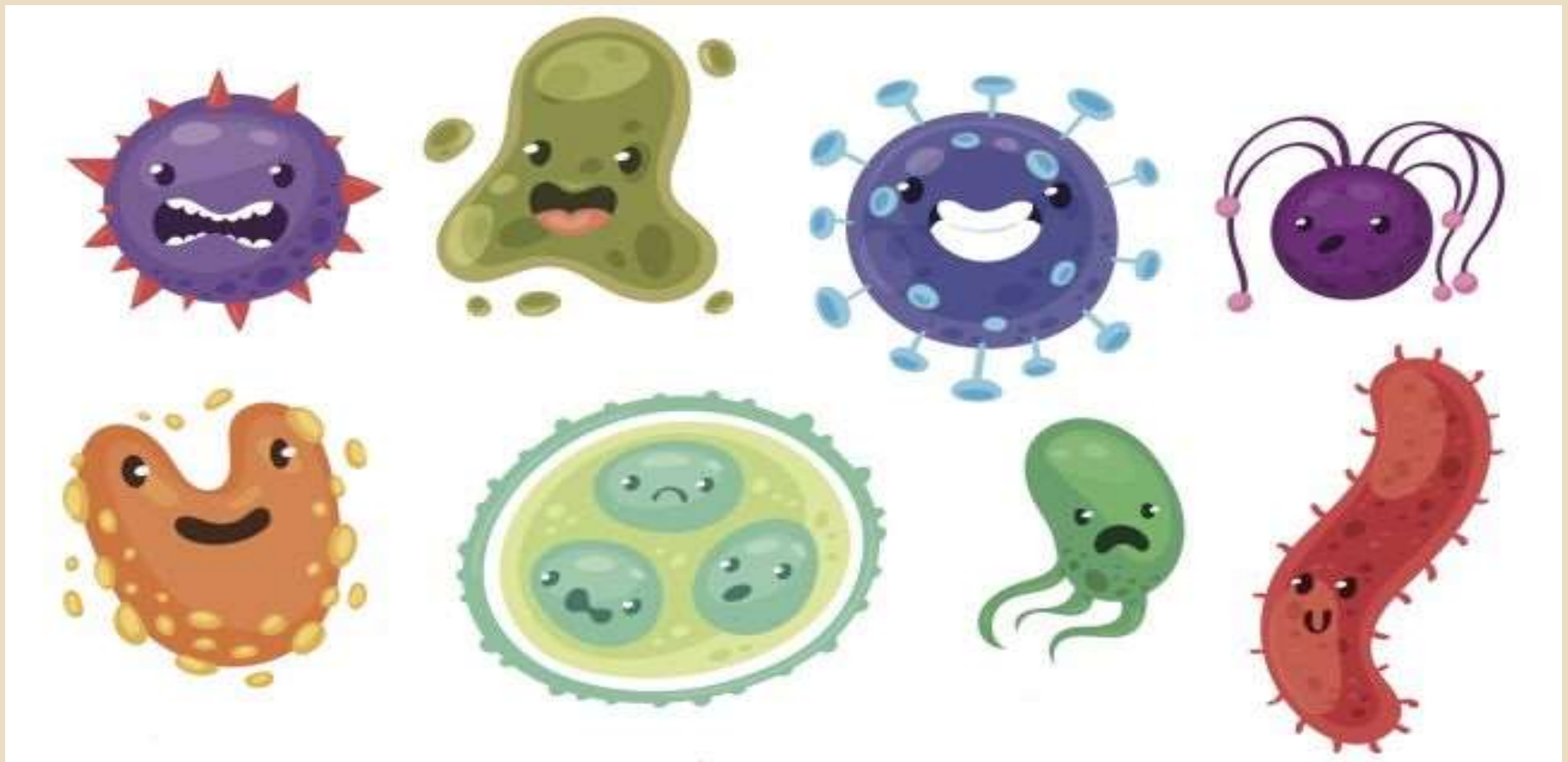
КАКО РАЗГОВОРАТИ СА ДЈЕТЕТОМ

- Дјеци предшколског узраста треба једноставним језиком, кратко и без пуно детаља, објаснити да су се неки људи у разним земљама, заразили неким новим вирусом.
- Да се он може пренијети кад смо близу некога ко је већ болестан и кија, кашље у нашем правцу или се рукујемо и љубимо са њим.
- Објаснити да је зато важно да се не виђамо са пуно људи, да се трудимо да не додирујемо лице, не стављамо руке у уста, јер тако вирус са руку може ући у наше тијело.
- Објаснити да зато неко вријеме неће одлазити у вртићи или школу и указати на важност честог прања руку.
- По потреби показати и једноставне анимиране слике које се могу наћи и на интернету.

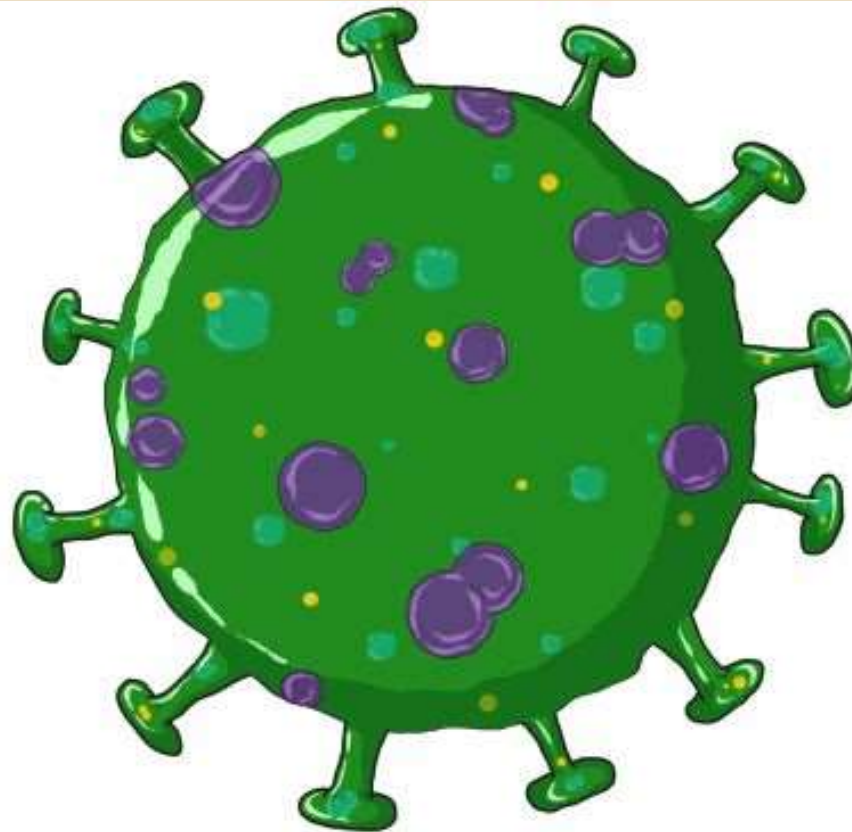
ЦРТАЊЕ И ИГРА

- Кроз цртање и игру дјеца (до отприлике 10 година старости) на конкретном нивоу добијају идеју и менталну слику како вируси изгледају и како се шире.
- Родитељи заједно са дјецом могу на папиру цртати различите облике вируса, давати им имена, бојити их како би им било што забавније.
- Као додатак игри могу испрљати прсте темперама или воденим бојицама како би се представила зараза, те додиривањем ствари, остављајући трагове показати како се вируси шире.
- Родитељи заједно са дјецом одлазе на прање руку како би очистили боју која представља вирусе и на тај начин им показати како се прањем руку могу заштитити од заразе.
- Руке најприје опрати само водом, а потом сапуном и водом како би дјеца увидјела разлику колико боја (вируси) брже нестаје када се, при прању руку, користи и сапун.

ВИРУСИ



КОРОНАВИРУС



ВИДЕО И ИНТЕРНЕТ

- Очекивано је да старија дјеца неће бити пуно мотивисана за цртање и да ће хтјети више времена проводити на интернету.
- Заједничко гледање разних видеа на интернету која приказују шта је корона, како се шири и како се можемо заштитити може им бити интересантно.
- Уједно је и корисно јер на квалитетан начин добијају потребне информације.
- Уколико вам дијете постави питање на које не знате одговор будите му примјер како да заједно добијете тачне и провјерене информације преко интернета и медија и провјерите да ли је дијете информацију добро разумјело.
- Код старије дјеце више ставити нагласак на акције које људи чине како би се заштитили, објаснити улогу карантина, маске, рукавица. Конкретне ствари које штите дјецу даће им осјећај контроле и смањити њихову беспомоћност.
- Нема потребе да све информације из медија долазе до дјеце, напротив!
- Водити рачуна да не добијају дјеца све информације из медија-будите свјесни својих разговора са укућанима или пријатељима, смањите могућност да их дјеца слушају.

БУДИТЕ ДОБАР МОДЕЛ СВОЈОЈ ДЈЕЦИ

- Покажите/урадите све о чему им говорите.
- Подсјетите себе да је умјерена брига природна реакција на непредвидиве околности, те да нас она подсјећа на оно што је за нас исконски важно: породицу, здравље, заједницу.
- Потрудите се да својим приступом и ставом одржавате тему отвореном и шаљете јасну поруку дјетету да може да вас пита и са вама подијели све што му пролази кроз главицу о овој, али и свакој другој теми.
- Понашајте се на начин на који желите да се ваше дијете и друга дјеца понашају сутра у животу.
- Одрасли су ти који су им модел, рационално и одговорно понашање према себи, али и према другима је нешто што ваше дијете може да научи од вас у овој ситуацији, било да је у питању понашање у вези са здрављем било генерално-лична одговорност, али и емпатија, брига о другима и солидарност.

ВАЖНО ЈЕ ЗНАТИ

- Дјеца различито реагују.
- Нека ће бити у страху и повишено анксиозна и опрезна (чешће ће прати руке, питати о вирусу, плашити се изласка напоље, нека ће се бранити хумором (као и одрасли дијелиће слике и шале на рачун вируса, задиркиваће једни друге-“добићеш корону“, трећи ће негирати проблем (увијек ће имати неки контрааргумент када се прича о вирусу како би умањили значај), четврти ће трагати за информацијама и показивати повишену радозналост јер ће им знање давати осјећај контроле.
- Начин на који дијете реагује зависи од његовог темперамента, од искуства које је до сада имало, односа са родитељима и другим значајним људима.
- Родитељ је ту да се усклади са дјететовим начином реаговања, да га не критикује што се плаши, плаче или се руга страху других и пружи му подршку и сигурност.
- Дјеца прате одрасле, осјећају њихову бригу и ако су родитељи доста анксиозни око новонастале ситуације биће и дјеца.
- Својим јасним и смиреним објашњењем и понашањем у току дана помоћићете и дјеци да се осјете сигурније.

ОДРЖАВАЈТЕ РУТИНУ

- Ванредно је стање, не раде школе и вртићи, али је добро да дијете има рутину.
- Дјеца воле структуру и рутину тако да је веома важно да сваки дан имају ритам и ред без обзира што не иде у школу/вртић.
- Направите распоред шта ће радити у току дана, када је вријеме за домаћу задаћу, забаву и сл.
- Укључите их у кућне активности, играјте друштвене игре, читајте им, цртајте, нађите на интернету разне едукативне материјале, кухајте заједно, спремајте посластице, гледајте филмове, слике....

*ОСТАТИ КОД КУЋЕ ЗА ВРИЈЕМЕ
ПАНДЕМИЈЕ ВИРУСА*

- ДОСАДА ИЛИ ВРИЈЕМЕ ЗА СЕБЕ?! -

*ДОСАДА ЈЕ НЕПРИЈАТНА ЕМОЦИЈА КОЈА
СЕ ЈАВЉА ОНДА КАДА НИСМО У
МОГУЋНОСТИ ДА ЗАДОВОЉИМО СВОЈЕ
ПОТРЕБЕ И ЖЕЉЕ, ТЕ НАС НА ТАЈ
НАЧИН МОТИВИШЕ ДА СЕ АКТИВИРАМО
И УРАДИМО НЕШТО СА ЧИМЕ ЋЕМО
ИСПУНИТИ СВОЈ ЖИВОТ.*

*СВАКА КРИЗА ПРЕДСТАВЉА ШАНСУ ЗА
РАЗВОЈ.*

*ОВО ЈЕ ПРИЛИКА ДА РАЗМИСЛИМО О СЕБИ,
СВОЈИМ ПОТРЕБАМА И ЖЕЉАМА.*

ОВО ЈЕ ПРИЛИКА ДА БОЉЕ УПОЗНАМО СЕБЕ.