

Poštovani roditelji,

nalazimo se u izazovnom vremenu i svima nam je potrebna podrška, a posebno djeci. Preplavljuju ih informacije koje mogu kod njih izazvati zabrinutost i stah. Djeca će možda teško shvatiti što vide na internetu ili na televiziji, ili čuju od drugih ljudi, tako da mogu biti tjeskobni, žalosni ili pod stresom. Zato je iznimno važno razgovarati s njima o tome što se događa, dati im odgovore na njihova pitanja i pomoći im da se bolje nose sa svime što doživljavaju. Razgovor s vašom djecom može im pomoći da razumiju situaciju pa čak i daju pozitivan doprinos za druge. **Evo korisnih savjeta za roditelje koje smo za Vas prenijeli sa stranica UNICEF.Hrvatska.**

Kako razgovarati s djetetom o pandemiji novog koronavirusa (COVID-19)

8 savjeta za pomoć, utjehu i zaštitu djece

1. Postavljajte otvorena pitanja i slušajte

Započnite pozivanjem djeteta da razgovara o toj temi. Saznajte koliko već znaju i slijedite njihovo vodstvo. Ako su premali i nisu već čuli za pandemiju, možda nećete morati razgovarati o koronavirusu - samo iskoristite priliku da ih podsjetite na dobre higijenske navike bez unošenja novih strahova.

Provjerite jeste li u sigurnom okruženju i omogućite svom djetetu da slobodno razgovara. Crtanje, priče i druge aktivnosti mogu pomoći otvorenom razgovoru.

Ono što je najvažnije, ne umanjujte njihovu zabrinutost tako da im kažete da se bespotrebno brinu. Radije im recite da razumijete njihovu zabrinutost i da je prirodni osjećati strah. Pokažite im da ih slušate tako što ćete im posvetiti punu pažnju i pobrinite se da znaju da vam se uvijek mogu obratiti.

2. Budite iskreni: objasnite istinu na način prilagođen djeci

Djeca imaju pravo na istinite informacije o onome što se događa u svijetu, a odrasli imaju odgovornost da ih zaštite. Koristite jezik koji je prilagođen njihovom uzrastu, gledajte njihove reakcije i budite osjetljivi na njihove osjećaje

Ako ne možete odgovoriti na njihova pitanja, ne nagađajte. Iskoristite priliku i zajedno istražite odgovore. Web stranice međunarodnih organizacija poput UNICEF-a i Svjetske zdravstvene organizacije i kod nas stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo sjajni su izvori informacija. Objasnite da neke informacije na internetu nisu točne i da je najbolje vjerovati stručnjacima.

3. Pokažite im kako mogu zaštititi sebe i svoje prijatelje

Jedan od najboljih načina zaštite djece od koronavirusa i drugih bolesti je jednostavno poticanje redovitog pranja ruku. Djeci možete pokazati i kako da spriječe širenje klica kada kašlju ili kišu, držati socijalnu distancu od jednog metra kad su u blizini ljudi koji pokazuju simptome poput povišene temperature, kihanja i kašljanja te im reći da vam kažu ako se budu osjećali loše.

4. Budite uvjerljivi

Kad na televiziji ili na internetu vidimo puno zabrinjavajućih slika, ponekad se možemo osjećati kao da je kriza gdje god pogledamo. Djeca možda ne razlikuju slike na ekranu od stvarnosti i mogu vjerovati da su u neposrednoj opasnosti. Možete pomoći svojoj djeci da se izbore sa stresom tako što ćete ih potaknuti na igru i opuštanje kad god je to moguće. Pridržavajte se uobičajene rutine i rasporeda što je više moguće, posebno prije nego što zaspe ili pomozite u kreiranju novih rutina.

Ako postoje slučajevi zaraze u okolini, podsjetite svoju djecu da to ne znači da će svi oboljeti, da se svi zaraženi ne moraju oboljeti i da puno odraslih naporno radi da vas zaštite.

Ako se vaše dijete ne osjeća dobro, objasnite da mora ostati kod kuće/u bolnici jer je to sigurnije za njih i njihove prijatelje. Uvjerite ih da znate da je ponekad teško (možda zastrašujuće ili čak dosadno), ali da će slijedeći pravila pomoći svima da budu sigurni i zaštićeni.

5. Provjerite doživljavaju li ili šire stigmatu

Izbijanje novog koronavirusa donijelo je sa sobom brojne izvještaje o rasnoj diskriminaciji širom svijeta, stoga je važno provjeriti da vaša djeca ne doživljavaju niti doprinose stigmatizaciji ili nasilju.

Objasnite da koronavirus nema nikakve veze s tim kako netko izgleda, odakle je ili koji jezik govori. Podsjetite svoju djecu da svi zaslužuju biti sigurni u školi. Zlostavljanje je uvijek pogrešno i trebali bismo doprinijeti tome da podržavamo jedni druge.

6. Potražite pomoć

Važno je da djeca znaju da ljudi pomažu jedni drugima i da je solidarnost jako bitna. Između ostalog dijelite priče zdravstvenih radnika, znanstvenika i mladih koji rade na zaustavljanju pandemije, očuvanju zajednice i širenju solidarnosti. Može biti velika utjeha znati da suosjećajni ljudi poduzimaju akciju.

Brinite se o sebi.

Moći ćete bolje pomoći svojoj djeci ako se brinete o sebi. Djeca će pokupiti vaše reakcije na vijesti, tako da će im pomoći ako vide da ste mirni i da ne paničite.

Ako se osjećate anksiozno ili uznemireno, odvojite vrijeme za sebe i za stvari koji će vam pomoći da se opustite i oporavite.

7. Pažljivo razgovarajte s djetetom

Važno je znati djecu ne ostaviti u nedoumici. Kako se razgovor završava, pokušajte procijeniti kako se osjećaju promatrajući njihov govor tijela, ton glasa i je li im ubrzano disanje.

Podsjetite svoju djecu da mogu razgovarati s vama bilo kada o bilo kojoj temi. Podsjetite ih da vam je stalo, da slušate i da ste im na raspolaganju kad god se osjećaju zabrinuto.

8. Zadržite hladnu glavu

U kriznim situacijama iznimno je važno da odrasli zadrže *hladnu glavu*, zaključke donose isključivo na temelju relevantnih izvora informacija (Hrvatski zavod za javno zdravstvo) te s djecom dijele isključivo provjerene informacije i što oni mogu činiti kao dio prevencije.

Pogledajte i video sa savjetima kako o korona virusu razgovarati s djetetom.

<https://www.facebook.com/UNICEFHrvatska/videos/2640338372922395/>

Edita Bosnar, prof. pedagogije