

# Kako pomoći djeci da se lakše nose sa stresom izazvanim pandemijom COVID-19

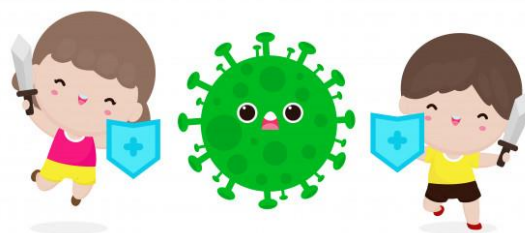
Predškolska djeca nemaju još dovoljno zrele kognitivne kapacitete pa ne mogu pojmiti sve što se događa. Međutim, mogu osjećati atmosferu oko sebe, pogotovo onu u kući. Djeca su osjetljiva na osjećaje i ponašanje odraslih osoba iz svoje okoline pa, iako možda ne razumiju u spoznajnom smislu što se točno događa, osjećaju tjeskobu i nesigurnost svojih roditelja. Iako znanstvenici govore kako je rizik za obolijevanje od koronavirusa kod djece nizak, na djecu mnogo snažnije utječu traumatski događaji koji remete njihov svakodnevni život. A pandemija koronavirusa svakako je jedan od njih.



## KAKO DJECA MOGU REAGIRATI?

Djeca u ovom razdoblju mogu imati teškoće s prilagodbom na novi način življenja (zatvaranje pa ponovno otvaranje vrtića, boravak kod kuće, socijalno distanciranje i sl.) koje mogu interferirati s njihovim osjećajem predvidljivosti i sigurnosti, posebno djeca jasličke dobi. Za očekivati je da će starija djeca postavljati direktna pitanja o tome što se trenutno događa i što mogu očekivati u budućnosti te mogu reagirati iskazivanjem različitih emocija, osjećaja i ponašanja. Ona mogu:

- \* biti tjeskobna i brinuti se za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba
- \* biti uplašena, povučena, plačljivija
- \* reagirati većom separacijskom tjeskobom pri dolasku u vrtić
- \* biti "ljepljiva" za roditelja ili odgojitelje
- \* pokazivati razdražljivost, svadljivost, agresivnost
- \* imati izraženiji motorički nemir, kraću pažnju
- \* nedostatak interesa
- \* mijenjati neke navike (jelo, spavanje)
- \* češće mokriti u gaćice (preko dana, i pri spavanju)
- \* tražiti više svoje prijelazne objekte
- \* imati povećanu osjetljivost na zvukove (prasak, lupanje vratima...)



*Ako je ranije neko od navedenih ponašanja bilo prisutno – sada može biti još izraženije.*

## RAZGOVOR O KORONAVIRUSU

Važno je naći ravnotežu između toga da i vi spomenete to kao aktualnu temu, ali da istovremeno ne pričate previše o tome. Potrebno je više se usmjeriti na ono što djeca sama iniciraju svojim pitanjima ili komentarima. Budite spremni da će djeca možda neke stvari više puta pitati ili tražiti razgovor. S jedne strane djeci predškolske dobi potrebno ponavljanje kako bi shvatili neke događaje i prorađili iskustva, dok s druge strane, radi nezrelih kognitivnih sposobnosti, neke stvari ne mogu sasvim pojmiti, pa često postavljaju ista pitanja.

## PRAVILA ZA RAZGOVOR O KORONAVIRUSU

- Osluhnite želi li dijete uopće razgovarati o tome. Pratite djetetov interes.
- Držite se činjenica. Važno je da ste s djetetom iskreni.
- Budite dio rješenja. Recite djetetu što može učiniti, primjerice pokriti nos i usta kada kašlje ili kiše i redovito prati ruke sapunom i vodom.
- Pripazite na svoje ponašanje. Ne zaboravite da dijete promatra vaše reakcije. Budite smireni i informirani.
- Pratite upute i savjete. Poduzete su različite akcije kako bi se širenje virusa stavilo pod nadzor. Pratite upute i savjete nadležnih institucija.



## AKO DJECA PITAJU...

Općenito vrijedi, kada djeca pitaju, dobro je njih pitati – „a što ti misliš?“, jer iz odgovora možemo čuti kakve krive predodžbe možda imaju i bolje ih možemo ispraviti

- Ako pitaju kako izgleda ili što je to možete odgovoriti: npr. „virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti“, „zove se COVID-19“, „od njega se možemo razboljeti, kihati/ kašljati dobiti temperaturu“
- Djeci je potrebno naglasiti da su doktori tu da nam pomognu ako se razbolimo i da bolest uglavnom prođe, kao i kad padnemo na koljeno i razbijemo ga pa ono ponovo zacijeli
- Ako pitaju mogu li roditelj/odgojitelji/oni sami dobiti koronavirus, reći: „svatko može dobiti i zato činimo puno toga što pomaže“, reći da su doktori vidjeli da su djeca snažnija u borbi protiv ovog virusa nego odrasli, pa ne dobiju bolest tako često i kod njih bolest puno kraće traje



VAŽNO je UVIJEK usmjeriti djecu na ono što MOŽEMO učiniti kako bi se zaštitili:

- „A to je da stojimo na udaljenosti od drugih ljudi (na udaljenosti da se ne možemo dotaknuti ako oboje ispružimo ruku), da vani ne diramo stvari i onda svoje lice/usta/oči“
- Peremo ruke kada dođemo izvana i u tijeku dana - sapunom i toplom vodom, više od 20 sekundi“
- Ako dijete pita, može li se umrijeti, važno je reći istinu, a to je da se može dogoditi, ali da je to jako rijetko i kod ljudi koji su bili stari i imali još neke druge bolesti i ponovo ih usmjeriti na ono što se može činiti
- Ako vam se čini da razgovor traje predugo, recite da ste sada dovoljno pričali i da biste htjeli nešto lijepo raditi s djecom – pitajte njih za izbor aktivnosti ili sami predložite nešto veselo i dinamično
- Ne znamo koliko će ovo sve skupa trajati, pa ako vas djeca pitaju koliko će trajati, recite da ne znate. Ali recite i da znate da je privremeno i da će proći. Dijete se osjeća sigurnije kada zna da svemu dođe kraj.



**VAŽNO – vodite računa o tome kako pričate o trenutnoj situaciji s drugim odraslima pred djecom**

## PREPORUČENI MATERIJALI:

SLIKOVNICE NA TEMU KORONAVIRUSA: „Dan kada je sve stalo“, „Ti si moj heroj“, „Bok. Ovo je koronavirus“ i „Leteći znanstvenik“

MINDFULNESS AKTIVNOSTI ZA OPUŠTANJE DJECE možete pronaći na <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosurakratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontroluneugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>

Pripremila  
Gordana Patarčec, mag.paed.