

Kako možete pomoći deci tokom epidemije korona virusa?

Pažljivo slušanje može veoma pomoći svim članovima porodice tokom perioda krize i stresa!!!

- **STANITE:** Kada dete želi da vam se obrati i uspostavi komunikaciju, pokušajte da prekinete aktivnost kojom ste trenutno zaokupljeni i obratite pažnju na dete.
- **POSMATRAJTE:** Probajte da uočite da li se pojavljuju neke promene u detetovom ponašanju.
- **SLUŠAJTE:** Poklonite pažnju rečima ali posebno oslušajte ton i način govora.

Opšte reagovanje na stres

- Tokom izazovnih i teških perioda kao što je ovaj, **bes i razdražljivost** su česte emocije kod svih nas.
- Pomozite deci da ove emocije ispolje na prihvatljive načine
- Recite deci da oni nisu razlog vaše razdražljivosti već da je to trenutna situacija.
- Kada se deca suočavaju sa stresnim situacijama desi se da se vraćaju na ranije razvojne periode pa mogu reagovati kao da su mlađi, tj. u neskladu sa svojim uzrastom. Imajte **strepljenja i razumevanja**.
- Ako se situacija pogoršava nemojte se suzdržavati da **potražite pomoć i konsultacije**.

Kako deca različitih uzrasta doživljavaju ovu krizu?

- **Predškolska deca:** Za mladju decu najvažnije je **kako roditelji reaguju na stres**, ako su roditelji uznemireni i to pokazuju deci tako će i deca reagovati. Roditelji su njihovi zaštitnici i zato prvenstveno reaguju na njihove emocije.
- **Deca školskog uzrasta:** Deca školskog uzrasta su samostalnija. Tokom kriznih perioda je bitno da probate da nastavite **uspostavljenu rutinu** ili da je uspostavite. **Nastava na daljinu** i njeno praćenje mogu doprineti boljem prevazilaženju situacije, jer se na neki način život bez obzira na okolnosti nastavlja uobičajenim tokom. Deca ostaju povezani sa svojim nastavnicima i drugarima, koji su značajan izvor podrške.
- **Adolescenti:** Tokom stresnih perioda vaš adolescent može reagovati suprotno od momenta do momenta. Tinejdzeri se mogu ponašati previše zavisno ili previše "opušteno". Roditelji treba posebno da obrate pažnju na **sklonost ka rizičnim ponašanjima** koja se mogu pojačati u ovom periodu (npr. odbijanje da poštuju socijalnu distance, zloupotreba duvana, alkohola i sl.)

Šta roditelji mogu učiniti?

- Briga oko uticaja korona virusa na naš život može biti veoma jaka.
- Probajte prvenstveno svoje brige da **podelite sa partnerom ili drugom osobom** od poverenja ili sa profesionalcima u oblasti (doktorima, psiholozima, psihijatrim)
- Sa decom razgovarajte kada **prvo sebe umirite**, kako im ne biste bespotrebno prenosili uznemirenost.
- Potrudite se da decu i sebe ne izlažete stalnim upozorenjima i slikama o korona virusu u medijima. Stalno ponavljanje upozorenja i zastrašujućih slika iz medija mogu neosnovano da pojačaju stanje brige. **Ograničite pristup sredstvima informisanja.** Tražite samo one zvanične i proverene.

Značaj roditelja kao uzora

- Roditelji su uzor svojoj deci i moraju im jasno naglasiti da će se brinuti o njima u ovakvim situacijama.
- Roditelji treba da poštuju sve preporuke po pitanju higijenskih i sanitarnih uslova. Deca mogu biti saradnici u tome.
- Mogu da pokažu svojim primerom šta treba i kako da se radi: pranje ruku kada se ulazi u kuću, pre i posle jela, pre i posle upotrebe toaleta.
- Tokom pranja ruku, sapunom i toplom vodom, deca mogu otpevati pesmicu " Danas nam je divan dan".
- Socijalno distanciranje (**razmak od dva metra**) treba praktikovati van sopstvene porodice u komunikaciji sa vršnjacima i drugim odraslima.
- Nekoj deci će biti potrebno više puta objasniti zašto su škole zatvorene. Budite strpljivi i ponovite.
- Nekoj deci kojoj je rođendan u ovom period treba takođe objasniti zašto ga sada ne može slaviti na uobičajen način, možda osmisliti neki drugi način koji će biti zabavan detetu.
- Mladjoj deci će možda biti teže da prihvate zašto sada ne mogu da se igraju sa vršnjacima. Potrebno im je objasniti zašto je socijalno distanciranje bitno: **tako pomažemo da se bolest sporije širi.**
- Potrebno je deci reći da se može desiti da se ona i njihovi roditelji razbole, ali i da se **velika većina ljudi oporavi i ozdravi bez ikakvih problema, a posebno deca.**

Šta sa dečijim strahovima?

- Shvatite ih ozbiljno, iako vam možda neće delovati tako.
- Pitajte ih šta su u vezi sa korona virusom čuli pa su se uplašili? (možda su pogrešno protumačili sliku sa TVa ili uznemorenost bake)
- Priznajte da ovo zaista jeste neobično vreme.
- Mala deca mogu nacrtati svoja strahovanja i tako ih ublažiti i podeliti sa vama, jer im je možda teško rečima da ih izraze. To mogu spontano uraditi ili ih vi možete podstaći da nacrtaju o čemu razmišljaju.
- Stariji mogu postavljati pitanja u vezi sa simptomima i osobinama bolesti, slobodno ih upoznajte sa istim.
- Adolescente će više zanimati naučna pojašnjenja.
- Kada tražite informacije tražite ih **na zvaničnim sajtovima** kako ne biste bili žrtva dezinformacija.
- Uverite ih da medicinski eksperti, doktori, faraceuti i ostali rade sve kako bismo bili bezbedni i prevazišli ovu situaciju.

Školskog psihologa učenici i roditelji mogu kontaktirati na mail: jovancvijic.psiholog@gmail.com

Kontakti za psihološku podršku:

Ministarstvo prosvete

Svi učenici, roditelji i zaposleni u ustanovama obrazovanja i vaspitanja, koji smatraju da im je potrebna pomoć i podrška, osnaživanje u prevazilaženju problema, stresa i anksioznosti u uslovima vanrednog stanja i epidemije mogu pozvati broj 0800 200-201.

Telefon će raditi svakog radnog dana od 9-14 časova.

Ministarstvo zdravlja

Telefon za psihosocijalnu pomoć građanima su: 0800 309 309,

kao i posebni telefoni Instituta za mentalno zdravlje: 063 7298260 (za mlade i roditelje dece do 18 godina) i 063 1751150 (za osobe starije od 18 godina).

Putem navedenih brojeva telefona stručna lica će savetodavnim radom sa svim zainteresovanim licima (osobama u izolaciji i karantinu, porodicama zaraženih osoba, zdravstvenim radnicima i saradnicima) i pružanjem podrške kao i adekvatnih informacija o načinima prevazilaženja stresa i anksioznosti doprineti očuvanja mentalnog zdravlja u uslovima epidemije i vanrednog stanja.