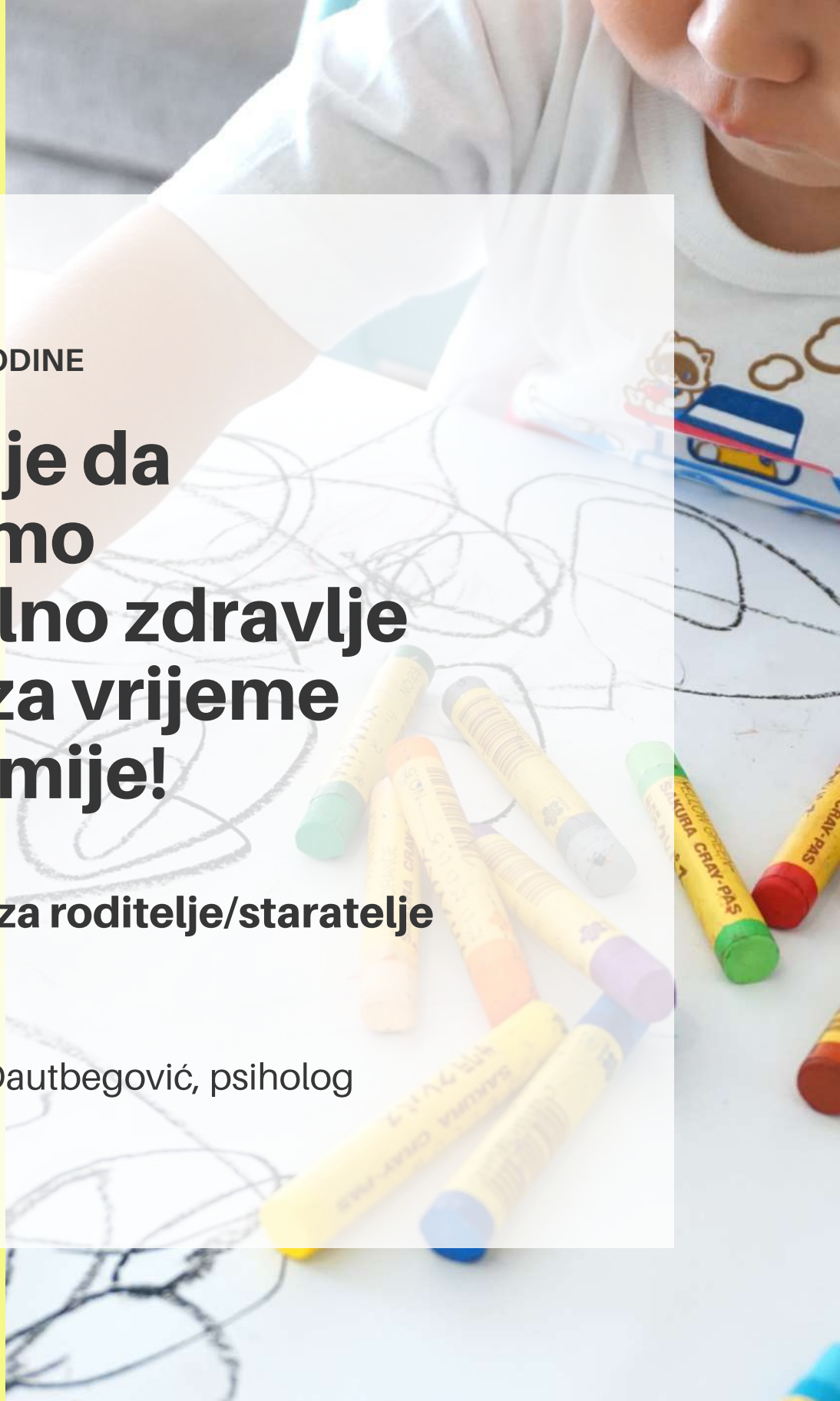


MART 2020. GODINE

# **Važno je da zaštitimo mentalno zdravlje djece za vrijeme pandemije!**

**Preporuke za roditelje/staratelje**

Dr. sc. Amela Dautbegović, psiholog



# Važno je znati...

Za vrijeme krize uzrokovane virusom COVID-19 djeca i adolescenti su baš kao i odrasli izloženi različitim informacijama i promjenama u svakodnevnom funkcionisanju što može i kod njih izazvati stanje stresa. Kod djece promjene mogu nastati u ponašanju, mislima i emocijama. Važno je da roditelji/staratelji znaju da ne postoji jedinstven "obrazac" reakcija na stresna i traumatska iskustva. Djeca su često u stanju vlastitim kapacitetima uspješno se nositi sa takvim iskustvima, ali nisu uvijek u mogućnosti izraziti svoje emocije na direktan način, kao što to čine odrasli. Iz tog razloga i reakcije na stres se mogu značajno razlikovati od reakcija koje možemo uočiti kod odraslih osoba. Roditelji/staratelji mogu najviše učiniti za svoje dijete, budući da ga najbolje poznaju. Međutim, u ovim situacijama je često i roditeljima/starateljima potrebna podrška i pomoć u razumijevanju reakcija djeteta i sticanju znanja o tome kako djetetu pomoći.

Za vrijeme krize kroz koju prolazimo neizvjesnost može dovesti do toga da mnoga djeca svjedoče tjeskobi i strahu čak kod inače samouvjerenih roditelja. Važno je osvijestiti da djeca posmatraju odrasle kako reaguju na stresne događaje i oponašaju njihove reakcije.

Nagle promjene svakodnevnom funkcionisanju djece (ostajanje kod kuće, izostanak druženja sa vršnjacima, online nastava...) mogu izazvati niz neprijatnih emocija.

Roditelji/staratelji trebaju znati na koji način u periodu prilagodbe na novonastale okolnosti mogu zaštititi mentalno zdravlje svoje djece, tj. prevenirati razvoj poteškoća koje se mogu javiti u okviru različitih aspekata funkcionisanja djeteta (emocionalnom, socijalnom, kognitivnom...). Često je roditeljima/starateljima teško procijeniti emocionalni uticaj trenutnih okolnosti na djecu, jer i djeca, posebno u starijem uzrastu, su često sklona prikrivati simptome kako se drugi ne bi brinuli.

# Moguće reakcije djece za vrijeme krize izazvane pandemijom:

- Osjećaj nesigurnosti
- Tjekoba
- Strah
- Briga za budućnost
- Razdražljivost
- Povlačenje u sebe
- Povećana anksioznost (strah) pri odvajanju od roditelja
- Iracionalni strahovi
- Psihosomatski simptomi (glavobolje, stomačni problemi)
- Poremećaji u spavanju i/ili apetitu
- Povećanje razine aktivnosti
- Povećana zabrinutost za sigurnost članova porodice, rodbine, prijatelja
- Smanjenje pažnje i koncentracije

Prije svega važno je održati otvoren dijalog sa djetetom. Bez obzira na dob djeteta komunikaciju uvijek treba početi na način da pitate djecu šta oni već znaju. Njihovi odgovori i postavljena pitanja roditeljima/starateljima mogu poslužiti kao vodič za razgovor. Prvo se treba usmjeriti na djetetove misli i ideje koje nisu tačne, a koje kod njih uzrokuju zabrinutost i uznemirenost. Ukoliko dijete nema dovoljno informacija može samo konstruisati "dijelove priče koji nedostaju". Također je važno dijete pitati šta ga trenutno brine i uznemirava. Na taj način ćete moći imati u vidu koja objašnjenja imaju prioritet i na šta trebate posebno obratiti pažnju kada su u pitanju emocije vašeg djeteta.

Djeca se mogu efikasnije suočavati sa posljedicama krize kada razumiju šta se zapravo dogodilo i šta se može poduzeti kako bi zaštitili sebe, članove porodice i prijatelje. Djeci treba dati osnovne informacije, pri čemu je izuzetno važno ne opterećavati ih nepotrebnim detaljima koji ih mogu dodatno uznemiriti. Važno je pažljivo i strpljivo slušati ono što dijete govori, kako bi znali šta zapravo želi, šta od vas očekuje, da li je u potrazi za činjenicama ili samo izražava svoju zabrinutost. Pri tome roditelji/staratelji trebaju nastojati svoje osjećaje zadržati za sebe.

# Roditelji i staratelji mogu poduzeti slijedeće korake:

**Potičite svoju djecu na razgovor i naučite slušati njihove brige.** Pokažite djetetu spremnost za slušanje. Odvojite vrijeme za razgovor sa djetetom, ali prije toga razmislite koje informacije i na koji način ćete ih djetetu saopštiti. Važno je da strpljivo pažljivo slušate dijete i pratite njegovo ponašanje, ali i da prepoznate u kojoj mjeri trebate govoriti o proživljenim iskustvima kako ga ne biste dodatno opteretili. Nastojte prilagoditi svom djetetu odgovore na pitanja koja vam postavlja. Provjerite tokom razgovora da li vas dobro razumije i da li je prihvatilo odgovore koje ste mu dali. Mudro je ispoštovati potrebu djeteta da se u određenom momentu razgovor prekine, a onda opet kada roditelj/staratelj prepozna da dijete želi razgovarati i dobiti odgovore na pojedina pitanja treba biti spreman posvetiti mu vrijeme i pažnju.

**Poticati dijete da izrazi ono što osjeća.** Mlađa djeca to mogu učiniti kroz crtanje i igru, a starija kroz razgovor i pisanje. Roditelji/staratelji mogu biti model zdravog izražavanja emocija.

**Provodite vrijeme u igri sa vašom djecom.** Vaše fizičko prisustvo će vam omogućiti da djetetu reflektujete njegove reakcije i odreagujete pravovremeno. Pružite mu zagrljaj, razumijevanje i podršku kako bi se osjetilo sigurnim i dovoljno jakim da prevaziđe strahove i druge poteškoće sa kojima se suočava.

**Ponovo uspostavite dnevne rutine za školske obaveze, igru, obroke i odmor.** Pri tome ne trebate biti nefleksibilni. Dijete može imati poteškoće da se koncentrira pri izradi domaće zadaće ili da se ne naspava dovoljno tokom noći. Imajte razumijevanja i strpljenja i podržite ga da prevaziđe poteškoće.

**Nadzirati i ograničavati izlaganje medijskim sadržajima o trenutnoj krizi (to može ispočetka izazivati strah, zbunjenost i tjeskobu kod djece).** Važno je djeci ograničiti praćenje medija. Posebno djeca uzrasta do pet godina trebaju biti zaštićena od izloženosti medijima. Ukoliko su starija djeca izložena praćenju takvih vrsta sadržaja u medijima, važno je da roditelji budu prisutni kako bi za ono što dijete vidi i čuje moglo dobiti adekvatno objašnjenje. Na taj način roditelji/staratelji mogu pomoći djetetu da obradi informacije koje je dobilo, ali istovremeno roditelj/staratelj ima priliku da prevenira pojavu dodatnog straha i zabrinutosti kod svog djeteta.

**Medijske programe koji sadržavaju uznemirujuće slike i zvukove treba u potpunosti izbjegavati.** Poželjno je da roditelji/staratelji na kraju svakog dana razgovaraju sa djetetom o svemu što je imalo priliku vidjeti ili čuti od drugih te pratiti putem medija, jer često djeca razviju strah na temelju ograničenih informacija ili zato što su krivo shvatili ono što su vidjeli ili čuli. Ako su dječiji strahovi realni ne trebate im nuditi lažnu sigurnost, već im trebate pomoći na način da ih naučite kako se mogu nositi sa svojim emocijama.

**Budite svom djetetu uzor.** Djeca u novim situacijama oponašaju odrasle i na taj način usvajaju nove obrasce ponašanja koje će im omogućiti da se prilagode na nove okolnosti. Imajte na umu da vas djeca slušaju i posmatraju kako se ponašate. Pokušajte ostati mirni, neka vaše dijete uči od vas kako se nositi sa stresnim situacijama.

**Ohrabrite djecu porukama da su sigurna i zaštićena, a da odrasli poduzimaju sve da tako i ostane.** Ako brine za sigurnost svojih prijatelja uvjerite svoje dijete da se za njihove prijatelje brinu njihovi roditelji, baš onako kako se vi brinete za njega.

**Objasnite djeci da su svi uključeni u oporavak zajednice.** To možete uraditi i kroz knjige i slikovnice primjerene uzrastu djeteta. Objasnite mu da će npr. zdravstveni radnici, policija, vatrogasci, pružiti pomoć onima kojima je ona potrebna. Objasnite djetetu da su odrasli poduzeli sve kako biste bili zaštićeni, sigurniji i pomogli jedni drugima.

**Vodite brigu o fizičkom zdravlju svoje djece.** Pomozite im da imaju dovoljno odmora, vježbe i zdravu ishranu.

**Održavajte svakodnevnu rutinu življenja i poštujujte pravila vaše porodice-** jer se djeca osjećaju sigurnije kada im je rutina poznata. Također, važno je da održavate svoja očekivanja – pridržavajte se porodičnih pravila. Imajte na umu da ćete na pravila djecu morati češće upozoravati, ali nemojte odustajati jer vaša dosljednost i očekivanja na indirektan način djetetu vraćaju i osjećaj sigurnosti.

**Delegirajte djeci zadatke koje su u mogućnosti obaviti.** Potičite ih da pomognu. Djeca se bolje oporavljaju ako osjećaju da i sami doprinose pozitivnim promjenama i imaju priliku pomoći drugima.

**Budite strpljiviji kada su u pitanju školske aktivnosti** te omogućite djetetu dodatnu pomoć oko pisanja zadaće ukoliko mu je potrebna.

**Osmislite vaš ritual odlaska na spavanje.** Provedite malo više vremena u razgovoru, čitanju i maženju, nego inače. Takve aktivnosti su umirujuće i stvaraju osjećaj sigurnosti i bliskosti. Dozvolite djetetu da ostavi upaljeno svjetlo tokom noći ukoliko to želi. Također ukoliko dijete želi spavati sa braćom, sestrama u istoj sobi omogućite mu to dok se ne vrati osjećaj sigurnosti.

**Pokažite pozitivan stav i budite optimistični** - jer vaš pozitivan stav će omogućiti djeci da prepoznaju dobre stvari u svojoj okolini.

**Nastojte ne kritizirati dijete za promjene u njegovom ponašanju** npr. u situacijama kada pokazuje pretjeranu vezanost za roditelje ili ukoliko stalno traži utjehu.

**Povežite se putem online komunikacije sa drugim roditeljima i djecom.** Kontakt sa dugima će izgraditi snagu i vratiti vam osjećaj sigurnosti.

**Uz roditeljsku podršku i vodstvo većina djece uspješno prevlada poteškoće nastale nakon nemilih događaja.**