



RAZGOVOR SA DECOM O KORONA VIRUSU

1. **Dobro je razgovarati sa decom:** Deca će čuti za Corona virus i verovatno će приметити промене које се дешавају око њих (попут људи који носе маске за лице). Ваžno је да се осећају пријатно да са вама разговарају о Corona virusу јер ћете бити најбољи извор информација и уливаћете им највише поверења. Такође је вероватно да ће деца разговарати и са својим пријатељима или другом decom, што може подстаћи њихову машту и ширење дезинформација. Дакле, могућност да се распитају о тој теми код вас је за њих најкорисније.
2. **Budite iskreni, ali setite se uzrasta vašeg deteta:** Bolje је да имате искрен и таčan приступ – recite deci činjenične информације, али прилагодите њиховом узрасту количину и детаље које саопштавате. На пример, можда ћете рећи : „Још увек немамо вакцину против Corona virusа, али лекари врло напорно раде на томе“ или „многи људи се разболи, али обично је то попут прехладе или грипа и људи се опораве“. Млађа деца би боље разумела цртач или слику. Такође препоручујемо одраслима да гледају информативне емисије, а затим те податке филтрирају/препричају свом детету на развојно примерен начин.
3. **Dozvolite deci da postavljaju pitanja:** Prirodno је да ће деца имати питања и вероватно забринутости у вези са Corona virusом. Давање простора за постављање ових питања и одговора добар је начин за ублажавање анксиозности. Будите искрени у својим одговорима - у реду је рећи да нешто не знате. Trenutno постоје питања на која немамо одговоре о Corona virusу - то можете објаснити свом детету и додати информације о томе шта људи раде да би покушали да одговоре на та питања. Можда и ваше дете има неку идеју - нека вам каже или то нацрта.

adaptirano prema:

<https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Talking%20to%20children%20about%20coronavirus.pdf>

4. **Pokušajte da se bavite sopstvenim brigama:** Neizvesnost može učiniti da se svi osećamo anksiozno ili zabrinuto. Identifikujte druge odrasle osobe sa kojima možete razgovarati o svojim brigama i nedoumicama. Koje stvari vam obično pomažu da se osećate malo smirenije? Ako ste kod kuće, muzika, tehnike disanja i opuštanja, odvlačenje pažnje (kao što je gledanje nečeg smešnog) i vreme s članovima porodice ili kućnim ljubimcima mogu vam pomoći. Razgovarajte sa decom kada se osećate smireno - to će ih uveriti u ono što govorite.
5. **Dajte praktične smernice:** Podsetite dete o najvažnijim stvarima koje treba da uradimo kako bi ostali zdravi - pranje ruku, saveti za kašalj i kihanje, saveti oko socijalnog distanciranja dok traje epidemija. Pomozite svom detetu da vežba sve korake i povećavajte njihovu motivaciju da i dalje nastave sa tim (možda im se dopadne da pevaju različite pesmice, dok traje pranje ruku).

Izvori:

1. National Association of School Psychologists (NASP) www.nasponline.org
2. Child Mind Institute Inc. <https://childmind.org>

adaptirano prema:

<https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Talking%20to%20children%20about%20coronavirus.pdf>