



Како да разговарате са својим дететом о корона пандемији?

Могуће је да се у ово време осећате оптерећено свим оним што чујете о корона вирусу. Разумљиво је и ако се ваша деца осећају узнемирено. Не умањујте њихову забринутост! Деца имају право да знају истину о ономе што се дешава у свету, али истовремено одрасли имају обавезу да их заштите од стреса користећи језик који одговара узрасту. Објасните да неке од информација које могу да се нађу на интернету нису тачне и да је најбоље веровати стручњацима.

Започните разговор са вашим дететом и сазнајте колико зна о вирусу. Уколико су мала деца само искористите прилику да их подсетите о хигијенским навикама, а да их не уплашите.

Један од најбољих начина да заштитите децу од корона вируса и других болести јесте да их подстакнете да редовно перу руке, да прекривају нос и уста лактом приликом кијања и кашљања, и да се не приближавају људима који имају поменуте симптоме.

Ако у вашем подручју има оболелих, подсетите децу да се највероватније неће заразити; да већина људи која добије вирус не буде озбиљно болесна; и да одрасли раде на томе да ваша породица буде безбедна.

Ако се ваше дете не осеће добро, објасните му да мора да остане код куће, јер је тако безбедније за њих и за њихове пријатеље.

Објасните да корона вирус нема везе са тиме како неко изгледа, одакле су или којим језиком говоре. Објасните им да је вршњачко насиље погрешно и да свако од нас треба да допринесе подржавајући друге.

Боље ћете помоћи вашем детету ако се и ви добро носите са ситуацијом. Деца ће бити свесна ваших реакција на вести, па помаже ако знају да сте смирени и држите ствари под контролом.

Поруке, стратегије и активности за помоћ деци у савладавању стреса од епидемије COVID-19

Активно слушајте своју децу са пратећим позитивним и разумевајућим ставом. Реакција деце на непријатне и тешке ситуације је код сваког детета другачија (анскиозност, повлачење у себе, љутња и агитација, пруство ноћних мора, умокравање у кревет, честе промене расположења, и слично).

- Помозите својој деци да нађу адекватан начин да искажу воје емоције (нпр. тугу, страх, љутњу). Могућност да комуницирају и искажу своје емоције у подржавајућој околини смањује напетост код деце и ствара осећај сигурности. Понекад креативне активности (игра, цртање) могу да им помогну у експресији емоција.
- Детету је неопходна љубав и пажња одраслих особа током тешких ситуација, стога неопходно је створити подржавајућу и негујућу околину за дете.
- Од велике је важности како одрасле особе реагују у кризним ситуацијама када се нађу у близини деце. Увек имати на уму да деца често копирају емоционалне реакције од битних одраслих особа у свом животу. Из тог разлога битно је да одрасли остану мирни и сталожени, да грле своју децу и пруже им осећај сигурности.
- Ако је могуће, организовати игру и друге опуштајуће активности са децом.
- У већини времена деца треба да буду у близини својих родитеља и породице. Избежавати дужа одвајања од деце, колико год је то могуће. Уколико је одвајање неизбежно, обезбедити адекватну негу или бригу за дете, уз учестали контакт са дететом (нпр. видео позиви).
- Придржавати се и спроводити свакодневне рутине колико год је то могуће, као што су: учење, игра, релаксација. Деца би требало да похађају школу уколико то не угрожава њихово здравље.
- Обезбедити детету све потребне чињенице за смањивање ризика од инфекције. Ово треба урадити на њима разумљив начин, нпр. демонстрација прање руку.
- Не дискутовати о трачевима и непровереним информацијама испред деце.
- Објаснити деци шта су заштитна одела, маске, рукавице и сл. На тај начин се деца неће уплашити када се сусретну са истим.
- Не лагати децу! Представити им све потребне информације о дешавањима на позитиван, једноставан и подржавајући начин. Препоручују се следеће активности:
 - ✓ Прање руку уз песмице
 - ✓ Маштовите прице о вирусу који истражује људско тело

- ✓ Рутине сређивања и дезинфиковања куће претворити у забавну игру
- ✓ Нацртати цртеж бактерија и вируса који би деца бојила

Стручњаци Института за ментално здравље