

## Како да разговарам о корона вирусу са децом?

У последње време сведоци смо бројних дешавања везано за пандемију вируса COVID19. Вести које слушамо о вирусу, мере које су предузете у држави и целокупна атмосфера није пријатна ни за кога и лако се осетимо преплављеним свим оним што тренутно чујемо и читамо. Највећи притисак тренутно је на одраслим особама, средњих година, од којих већина поред тога што брине о себи и свом здрављу, у највећем броју случајева брине и о својој деци, али и о својим родитељима који су највише погођени овим вирусом.



Када говоримо о деци, деца било ког узраста генерално нису ризична група за тешке манифестације корона вируса, али далеко од тога да их ова ситуација не дотиче и да не знају шта се дешава. Веома важно је упамтити да се деца у оваквим ситуацијама угледају на одрасле у потрази за одговарајућим начином реаговања у стресним ситуацијама. Она су јако осетљива на емоционално стање родитеља, и због тога, чак иако на когнитивном нивоу нису у могућности да схвате и разумеју ситуацију, емоционално стање родитеља је нешто што ће дете веома лако схватити, приметити и осетити. Дакле, уколико сте забринути, уплашени, несигурни... - дете ће то осетити. Кад се то деси, код детета такође расте уплашеност, несигурност и анксиозност, те је због тога јако битно да им кажете шта се дешава, да отворено разговарате са њима о тешким темама – у тренутној ситуацији о корона вирусу. Управо ће пружање адекватних информација и објашњења, прилагођених узрасту детета њему помоћи да се избори са својим страховима и анксиозношћу.

### **Вероватно се питате, зашто да их “оптерећујемо” тиме?**

Ма колико желели да децу заштите од “тешких” тема, лоших вести и напорних разговора, уколико је нешто јако непријатно, у великој мери присутно у свакодневном разговору, животу или медијима, или сте ви узнемирени, будите сигурни да је дете већ оптерећено тиме. Такође, у овој ситуацији у којој се налазимо, деца не иду у школу, те им је сигурно јасно да се нешто дешава и имају гомилу питања о томе. Због тога је задатак родитеља да деци пружи довољно информација, као и да их науче да причају о тешким стварима и да их науче да је то у реду иако често није пријатно.

Када деца не добију адекватне информације о томе шта се дешава, она ће природним путем, фантазијом и маштом сама попунити празнине уз помоћ информација које су покупила у пролазу, из медија, од вршњака, а које су сама протумачила на неки свој начин. Често је истина много блажа варијанта ситуације него оно што су деца у страху измаштала како би направила смисао од информација које су имала, а које им саме по себи нису јасне. Наравно у зависности од узраста деце, количина информација, начин саопштавања истих и захтеви које стављате пред њих биће различити. У наставку се налазе неке смернице о томе на који начин да разговарате са децом:

**1. Пре свега** – у зависности од тога колико ваше дете има година, одговарајућим питањима **испитајте и саслушајте шта је то што деца већ знају**. Које су информације “покупили” и шта те информације за њих значе. На који начин су разумели све што су чули. За старију децу то могу бити питања на пример: *“Шта си до сада сазнао/ла о корона вирусу”, “шта мислиш да се дешава?”*, док за млађу децу може бити корисно следеће питање *“Јеси ли чуо/ла да одрасли разговарају о овом новом вирусу?”*



На овај начин сазнаћете колико ваше дете заправо зна о овој ситуацији, да ли има тачне информације или је исконструисало сопствену слику о актуелним дешавањима.

Постављање питања деци представља полазну тачку, како их небисмо преплавили информацијама, већ да бисмо исправили оно што су чули, да им то додатно објаснимо, преформулишемо тако да разумеју шта заиста значи. С обзиром да је престала школа и да постоји забрана кретања, да не смеју код баке, деца вероватно ову нову болест доживљавају као јако страшну, те ће им стога значити да добију информацију да је та болест најсличнија томе као када си прехлађен или имаш грип и да највећи број људи нема већих проблема од кашља и температуре (са чим се дете већ сусретало). Уколико дете каже да је чуло да људи умиру од те болести, важно је да им објасните да је то није велики број људи, али да пошто желимо да сачувамо сваки живот и сваки нам је важан ми помажемо да се вирус не шири, тако што радимо оно што је у нашој моћи (набројимо шта све: изолација, редовна хигијена руку, маске итд.), а да доктори и научници траже начин да помогну онима којима је тешко да оздраве што пре. Овде такође можете окренути ствари у другом смеру и рећи детету “А да ли знаш колико је људи оздравило и сада је потпуно добро. Шта ти мислиш како најбоље можемо заштити себе да будемо потпуно здрави?” На овај начин детету скрећемо мисли ка позитивном и конструктивном начину размишљања, након што му помогнемо да обради нешто што му је тешко и застрашујуће.

У свему овоме **врло је важно** да пратите своје дете. Нека деца ће бити расположена за разговор и отвориће се, али ако ваше дете не буде заинтересовано за разговор или не

поставља много питања и то је ОК. Немојте инсистирати и преплављивати га, важно је да зна да сте ви ту када буде било спремно да разговара или пита.

**2. Будите смирени** – Не улазите у разговор са дететом ако сте тренутно под стресом. Прво пронађите начин да умирите себе па онда причајте. Остати смирени је најважнија ствар коју можете да урадите за своју децу. Ништа их неће умирити колико то што су им родитељи смирени. Као што смо већ рекли, деца се угледају на родитеље. На основу ваше уплашености, они процењују колико би они требало да буду уплашени због тога што се ви њихов највећи модел и ауторитет који им пружа осећај сигурности. Узмимо за пример турбуленције приликом лета авионом, стјуардесе које делују преплашено и код вас ће изазвати страх и осећај да нешто није у реду. С друге стране, уколико вас стјуардеса смиреним тоном понуди пићем или храном, турбуленцију ћете доживети као лагано труцкање које ће брзо проћи. Ако такав став неке нама потпуно небитне особе, коју ни не познајемо може да нас умири и помогне нам да ту ситуацију пребродимо, замислите само како ће наше понашање и смирени став могу помоћи нашем детету, којем смо ми најважнија особа у животу.

Наравно, **будите смирени**, ово је лакше рећи него урадити. Поготово јер заиста јесте под стресом, преплављени информацијама, плашите се за себе, децу, родитеље, посао и то је ок. Такође је ок, да ако не успевате сами потражите помоћ за себе, постоје бројни телефони бесплатне онлине психолошке подршке коју можете добити и која вам може олакшати.

**3. Дајте јасне и искрене одговоре** – дајте кратке и јасне информације смиреним гласом. Будите стрпљиви. Користите језик који је прилагођен узрасту деце, гледајте реакције и будите осетљиви на ниво њихове анксиозности. Деца имају право на истините информације о ономе што се догађа у свету, а одрасли имају одговорност да их сачувају од невоље. Ако вам деца поставе питања на која немате одговор кажите да не знате, то је ок. Можете им понудити да заједно на интернету потражите одговор. Том приликом ослањајте се на званичне сајтове нашег Министарства, Светске здравствене организације и слично. Информације на овим сајтовима су сасвим конкретне, дате на једноставан, миран начин, увремењене и релевантне. Ако ни тамо нема одговора, похвалите дете за његову радозналост и реците да ће ипак морати да сачека одговор. Уколико је дете старије и само приступа интернету, битно је му објаснити да нису све информације које може пронаћи на интернету тачне и да је најбоље веровати стручњацима. Иницирајте да заједно са дететом одгледате неки снимак стручњака који говори о томе или да заједно прочитате неки чланак, након чега ћете поразговарати о том и објаснити детету евентуалне недоумице. Дозволите деци да питају стално исто питање или да вам причају исту ствар изнова и изнова. Понављање им помаже да прихвате, вежбају, осмисле и стекну моћ над информацијом.

*Оно што је најважније, не смањујте и не избегавајте дететову забринутост. Уверите га да је природно осећати страх од оваквих ствари. Покажите да га слушате тако што ћете му посветити пуну пажњу. Побрините се да схвати да може да разговара с вама кад год пожели.*

**4. Покажите им како да се заштите** – Један од најбољих начина заштите млађе деце од корона вируса је једноставно подстицање на редовно прање руку. Уколико су деца млађа разговор о томе како да се заштите не мора бити застрашујући, просто им покажите како да лепо оперу руке, прекрију кашаљ или кијање, објасните им да је најбоље не приближавати се људима који имају симптоме и замолити их да вам кажу ако почну да осећају као да имају температуру или кашаљ. Са старијом децом (тинејџери и адолсенти) овај разговор би требало бити нешто озбиљнији. Осим што ћете им показати како да се заштите и позвати их да се придржавају мера превенције, ограничења која им постављате у овим ситуацијима морају бити строжа и јаснија у односу на раније. То се односи на свакодневне изласке, излазак до кафића, орагнизовање већих окупљања и слично. Ово не значи да адолесценте треба све затворити у собу, критиковати их, заплашивати их и све им забранити. Деца адолсцентног узраста имају довољно развијене когнитивне способности да схвате озбиљност ситуације, те је најбоље са њима о свему овоме разговарати као са одраслима, позвати их на одговорност и озбиљност, јер они већ мисле сами за себе да су одрасли.



**5. Најавите шта могу да очекују** - задржите рутину колико је могуће, установите нове елементе рутине ако је потребно, и кад год је могуће најавите деци како ће нешто да изгледа. Ми смо сви скупа у новој, неизвесној ситуацији. Ово је нарочито страшно људима и деци која су склонија анксиозности. И зато је битно да могу да се ослањају на рутину и предвидивост. Да се ослањају на то да ће на пример време оброка и одласка на спавање остати непромењено. Да најавите – ја идем у набавку, задржаћу се тамо 30 минута (млађој деци покажите колики пут пређе казаљка на сату, или дајте нешто друго што би могли да прате), кад се вратим направимо чај, на пример. Наравно, кад не можете да дате довољно добру процену немојте да најављујете.

**6. Најважније, брините о себи** - деци ћете моћи боље да помогнете ако се побринете за себе. Као што учите децу да се придржавају мера превенције, придржавајте се и ви. Не излазите из куће без преке потребе. Ако осећате анксиозност или сте узнемирени, одвојите време за себе, позовите пријатеље или некога коме верујете, радите нешто што ће вам помоћи да се опустите



и саберете. Ви сте дететов највећи модел, посматрајући вас како се носите са овом ситуацијом дете развија своје механизме за будуће сусрете са стресним ситуацијама и за бригу о себи. Ако ви не бринете о себи, не можете очекивати ни да ваше дете то прихвати као свој модел понашања.

**Брините о себи, посветите се себи, проведите време са породицом, разговарајте, играјте игре, поново упознајте једни друге и олакшајете једни другима док не прође тренутна ситуација.**

Катарина Младеновић, психолог