

Kako i zašto s djetetom razgovarati o Corona virusu?

Budući da imate dijete školske dobi, ono je sigurno u svom domu, od vršnjaka ili na vijestima čulo za Corona virus uslijed kojeg smo iz učionica naše škole preselili u one virtualne i na televizijski program. S obzirom da je i za nas odrasle osobe ova situacija nova i nepoznata te u nama izaziva neugodne emocije, možemo samo pretpostaviti kako je djeci koja nemaju pristup informacijama kakav imaju odrasli.

Preporučljivo je da s djetetom razgovarate o temi Corona virusa i novonastaloj situaciji uzimajući u obzir i prilagođavajući razgovor djetetovoj dobi. Ukoliko dijete zapitkuje, a Vi izbjegavate razgovarati o toj temi, ono može pomisliti kako je sve što se događa toliko zastrašujuće da čak ni roditelj ne može govoriti o tome.

Stoga inicirajte „neobavezan“ i opušten razgovor o toj temi. Za početak možete provjeriti što dijete uopće zna o Corona virusu kako biste mogli reagirati na eventualne netočne informacije i demantirati ih.

- ✚ Postavljajte otvorena pitanja, npr. „Što si čuo/čula o Corona virusu?“
- ✚ Izbjegavajte upotrebljavati zatvorena pitanja, npr. „Misliš li da je Corona virus opasan?“
- ✚ Razgovarajte o bakterijama i virusima općenito, objasnite zašto i kako ljudi oboljevaju (količinu i sadržaj informacija prilagodite dobi i znatiželji djeteta).
- ✚ Naglasak stavite na ono što svi mi možemo činiti da bi ostali zdravi (važnost temeljitog i čestog pranja ruku, izbjegavanje dodirivanja nosa, očiju i usta, izbjegavanje okupljanja....). Na taj će način dijete steći ispravan dojam da je novonastala situacija ipak kontrolabilna.
- ✚ Potaknite dijete da izrazi vlastite osjećaje. Ponudite mu da nacrtá kako se osjeća ili da oboji jedno ili više od ponuđenih izraza lica.



Opušteno



Izbunjeno



Zabrinuto



Inatiželjno



Uznemireno



Tužno

- ✚ Potom razgovarajte o tim osjećajima. Recite djetetu da se i drugi ljudi osjećaju tako što je normalno i očekivano u ovakvim okolnostima.
- ✚ Izbjegavajte davati izjave koje potiču strah poput „Svi su uplašeni.“, „Ne možemo ništa učiniti.“, „Tko preživi, pričati će...“.
- ✚ Naglasite kako zajednica, mnogo liječnika i drugih stručnjaka u svijetu, čine sve da bi ljudi ostali zdravi i zaštićeni, no svatko od nas također nosi svoj dio odgovornosti poštivanjem pravila o prevenciji.
- ✚ Pokušajte dijete što manje izlagati zabrinjavajućim vijestima.
- ✚ Budite primjer svojem djetetu.
- ✚ Uvjerite dijete da je dom sigurno mjesto, a da su roditelji uvijek tu kada dođu krize. Tako će se dijete osjećati zaštićeno i sigurno.

Svima želim zdrave i uspješne nadolazeće dane.

Psihologinja – pripravnica:

Lana Cvrtila