

Poruka školske psihologinje roditeljima u vezi aktualnih događanja epidemije i potresa

Dragi roditelji!

Svjedočimo teškim vremenima koja nas tjeraju na prilagodbu našeg svakodnevnog ponašanja, ali i na ulaganje značajnih mentalnih i emocionalnih napora kako bismo se uspješno nosili s nastalom situacijom. Već dulje vrijeme taj neprijatelj nejasnog lica – svima već dobro poznati, a slabo istraženi korona virus (COVID-19) – promijenio je životne navike djece i roditelja. Povrh toga, nemili događaj potresa s epicentrom nedaleko od našeg kraja poljuljao je naše domove, ali i naše osjećaje.

Ponekad roditelji imaju stav da je dijete predškolske dobi premalo da s njim razgovaraju o poteškoćama kojem svjedoči „jer ionako ništa ne razumije“ ili jer ga žele zaštititi. S druge strane, često ne razgovaraju ni s adolescentom jer smatraju da je ionako dovoljno informiran. Međutim, važno je imati na umu da su **roditelji primarne osobe** u djitetovom životu koje mogu značajno utjecati na to kako se ono postavlja prema nastaloj situaciji i s njome nosi.

Kako se postaviti kao roditelj

Prije svega, uznemirenost ili anksioznost koja se unazad nekoliko mjeseci učestalo javlja u nama jest sasvim **normalna** s obzirom na okolnosti. Takav osjećaj trebamo shvatiti kao reakciju kojom se naš organizam prilagođava na stres te kao oprez od mogućih opasnosti. Možemo je tumačiti kao neki „unutarnji alarm“ koji nam, kada se upali, omogućava da se snalazimo najbolje što znamo. To je izrazito bitno u okolnostima u kojima se nalazimo, kada je posebno zahtjevno zadovoljiti jednu od temeljnih potreba svakog djeteta – **potrebu za sigurnosti**. Ipak, postoje načini kako da u tome ustrajemo.

Budući da dijete predškolske dobi ne može u potpunosti razumjeti ovakve društvene događaje, njegovi roditelji su više usmjereni na usvajanje zdravih navika, očuvanje higijene kod djeteta i pružanje roditeljske topline. Iako je to nužno poticati i kod djeteta školske dobi, kod njega se javlja i želja da se u krugu obitelji otvoriti **razgovor o situaciji**. Pritom mu trebamo dati kratke i jasne informacije, priliku za postavljanje pitanja, kao i podršku koju mogu pružiti primarno roditelji. Također, postavljanjem **kućnih pravila** (zajedno s djetetom) i **stvaranjem navika** tokom dana formiramo predvidivu i sigurnu okolinu za dijete. Učenici viših razreda osnovne škole pak učestalije pristupaju medijima, stoga je njihovo poznавanje ove teme šire, a time i njihova znatiželja i potreba da se u obitelji razgovara o aktualnoj situaciji. Ukoliko dijete čuje neku uznemirujuću vijest, razgovorajmo o tome njemu primjerenim rječnikom i usmjerimo ga na kritičnost prema onome što čuje/vidi. Ne smijemo dijete potpuno štititi od informacija ili banalizirati situaciju (“Nije to ništa... Glupost... Ne slušaj to... Nije bitno.”), no treba i paniku ostaviti po strani (“Ovo je užasno... Katastrofa... Svi ćemo se razboljeti.”). Umjesto toga, umirimo dijete spominjanjem **pozitivnih strana situacije** (“Mnogo stručnjaka u cijelom svijetu sada radi na tome da se pronađe lijek.”, “Najveći broj onih koji se razbole, brzo se oporavlja.”, „Šteta nastala potresom će se lako sanirati.“). Često zapravo ne treba ništa reći, već je dovoljno biti prisutan i slušati što nam dijete govori, posebno ako se osjeća uplašeno ili uznemireno. Ukažimo mu da ćemo učiniti sve u našoj moći da zaštitimo obitelj, da smo kao odrasle osobe odgovorni i da brinemo o njemu. Nakon kraćeg razgovora, maknimo mu fokus s negativnih misli **preusmjeravanjem pažnje** na igru i različite zadatke.

Nastava prilagođena ovoj situaciji

Unatoč tome što nas aktualni događaji mogu previše okupirati, nemojmo zanemariti djetetovo obrazovanje. Važno je osigurati mu uvjete za posvećivanje školskim obvezama i pružiti roditeljsku podršku i poticaj u trenucima kad se osjeća nemotivirano ili dekoncentrirano. Ići spavati i ustati iz

kreveta na vrijeme, osigurati mjesto i pribor za rad kod kuće, odrediti vrijeme zadaćama i učenju, tražiti pomoć kada „zapne“, pratiti što je izvršilo, a što još nije, samo su neke od navika koje djetetu pomažu održavati zdravu rutinu što je više moguće. Ne dopustimo da dijete ovaj period shvati kao vrijeme bez odgovornosti prema školi. Uostalom, u ovim trenucima je djetetovo usmjeravanje pažnje na školu i prijatelje još jedan način kako da odmaknu misli od briga oko društvenih događanja i vrate se svom djetinjstvu.

Vrijeme za obitelj

Međutim, važno je posvetiti vrijeme i igri, **opuštanju i obiteljskom povezivanju** kroz primjerice društvene igre, „filmske večeri“, slaganje puzzli, ili jednostavno ugodan razgovor. Dječja, ali i roditeljska mašta i kreativnost sada mogu doći do izražaja, ovo je uistinu pravo vrijeme za obitelj! Ono što će djetetu sada uistinu pomoći jest da kroz zajedničke aktivnosti osjeti **toplo i sigurno obiteljsko ozračje**. Pritom ne smijemo zanemariti i boravak na otvorenom. Većina obitelji u našem kraju ima tu sreću imati i okućnicu u kojoj se možemo zadržavati i boraviti na svježem zraku, a i posjeti prirodi su uvijek odlična ideja!

Iako često pričamo o negativnostima koje tehnologija i internet nose, u ovakvim okolnostima dopustimo da određeno vrijeme u danu provede u **virtualnom komuniciranju** s osobama koje nije u mogućnosti vidjeti. I nama odraslima kontaktiranje bliskih osoba može dati određeno smirenje i podršku. K tome, i mi možemo iskoristiti internet za nešto dobro - ovih dana kada više vremena provodimo kod kuće, nudi se široka ponuda **ideja i prijedloga** kako trenutke koje provodimo s djecom učiniti što zabavnijima, edukativnjima i zanimljivijima!

Naglasak na očuvanju zdravlja i higijene

Razgovorajmo u obitelji o značaju vođenja **osobne higijene**, a osobito pravilnog pranja ruku. Jedan od načina može biti gledanje kratkog videa u sljedećoj poveznici o važnosti detaljnog pranja ruku, ili još bolje, Vaša stvarna demonstracija: <https://www.youtube.com/watch?v=q0oyqurSLho>. Također, jedan zgodan način može biti crtanje virusa na djetetovoj šaci svako jutro (vidi u galeriji). Ideja je da djetetu na kraju dana, ako više nema taj crtež jer je redovito pralo ruke, kažemo da je taj dan „pobjedilo“ virus i dobilo malu nagradu. Dodatno, dijete može na primjeru pranja šljokica s ruku pomoći vode i sapuna uvidjeti da mu je potrebno dulje vrijeme za detaljno uklanjanje istih. Kao i u svemu ostalome, djeca uče ponašanja po modelu svojih roditelja, stoga je važno roditeljskim primjerom pokazati kako se pojačano održava higijena i dosljedno prate upute zdravstvenih vlasti. Djeca promatraju ponašanje, ali i osjećaje odraslih kao putokaz kako upravljati vlastitim doživljajima.

Praćenje provjerenih informacija dva do tri puta dnevno

Koliko nam mediji omogućuju informiranje o aktualnom stanju, toliko nam i odmažu ako smo pretjerano izloženi slušanju, gledanju i čitanju vijesti. Skoro konstantan protok vijesti o epidemiji i posljedicama potresa kod ljudi lako uzrokuje osjećaje tuge ili tjeskobe, što može utjecati na našu trenutnu prilagodbu, ali i kasniju mentalnu dobrobit. Zato je izrazito važno **ograničiti informiranje** o korona virusu i ostalim događanjima **na dva do tri puta dnevno**, i to **iz pouzdanih i ažuriranih izvora** (poput <https://www.koronavirus.hr/>). Ugasimo TV i ne izlažimo dijete i sebe potresnim reportažama, već budimo **mi** izvor djetetovih informacija tako da mu objasnimo što se događa na njemu prilagođen, kratak i razumljiv način.

Naposljeku, smatram neophodnim napomenuti koliko je važno naše slušanje **uputa Vlade RH i Stožera civilne zaštite**. Štitimo jedni druge svojim **odgovornim ponašanjem**: boravkom u krugu samo svoje obitelji, nošenjem maski, održavanjem higijene i odgovarajućeg razmaka.

Ukoliko ćete Vi ili Vaše dijete imati potrebu postaviti dodatna pitanja ili tražiti podršku, možete mi se obratiti putem maila yposavec95@gmail.com. Također, Društvo psihologa Krapinsko-zagorske županije uspostavilo je **telefonsku liniju** za pružanje psihološke potpore građanima Krapinsko-zagorske županije u narednom vremenu, koju možete potražiti 24 sata dnevno pozivom na broj 091/576-3024.

Imajmo nadu da će povratak u našu svakodnevnicu osvijestiti koliko nam znače sloboda i sigurnost kretanja, škola, posao, ljudska blizina, zdravlje.

U ime svih djelatnika Škole Vam se i ovim putem **zahvaljujem** na svakom trenutku, koji već jeste, i koji ćete izdvojiti kako biste olakšali Vašem djetetu ovaj za sve nas težak period te pružili mu sigurnost i toplinu.

U vjeru u bolje i zdravije sutra, lijepo Vas pozdravljam!

Valentina Posavec, školska psihologinja