

КАКО РАЗГОВАРАТИ СА ДЕЦОМ О КОВИД-19 (КОРОНА ВИРУСУ)?

ВОДИЧ ЗА РОДИТЕЉЕ И НАСТАВНИКЕ

Корона вирус под називом Ковид - 19 изазива болест дисајних органа која се шири са особе на особу путем капљица које се избацују приликом кијања и кашљања оболеле особе.

Већина људи који се заразе новим Корона вирусом има благу болест сличну грипу и опоравља се, али код неких се развија тежи облик болести. Оно што је специфично за овај вирус је то што је постао глобални феномен, присутан на свим континентима, са великим бројем оболелих за кратко време у појединим земљама, уз свеprisутност информација у медијском простору и на друштвеним мрежама, како оних поузданих, тако и бројних лажних информација и гласина. Једна од реакција на овакву ситуацију може да буде изражена брига и анксиозност, па и паника код већег броја људи, те је важно да у овом периоду поред физичког, бринемо и о свом менталном здрављу, као и да будемо подршка људима око нас.

У оваквим ситуацијама, важно је да будемо свесни да деца посматрају одрасле и њихове реакције, те уколико су родитељи изразито анксиозни, анксиозност и код деце може да буде израженија. Погрешна је претпоставка да са децом не треба разговарати о томе. Они су такође изложени информацијама о Корона вирусу, посматрају и осете узнемиреност одраслих, те је изразито важно са њима разговарати, подстаћи их да изразе осећања и помоћи да превладају страхове. Родитељи, старатељи и наставници могу да имају значајну улогу у томе. У тексту који следи, издвојили смо неколико савета о томе на који начин можемо да разговарамо са децом и шта може да буде од користи за нас.

Брига о себи је први корак - радите на томе да останете смирени

- Важно је да будете информисани о ситуацији са Корона вирусом, како бисте ускладили понашање са препорукама званичних установа, али **учестала изложеност великој количини информација може да буде преплављујућа** и подстакне нашу узнемиреност и паничне доживљаје.
- **Ограничите консултовање вести, портала и друштвених мрежа** о Корона вирусу на једном или два пута дневно. Избегавајте оне садржаје који у вама изазивају узнемиреност, пратите само практичне савете о томе како треба да се заштитите у датом моменту. Усмерите пажњу на друге теме које су Вам занимљиве.
- **Избегавајте информације из непроверених извора.** У оваквим ситуацијама, кружи много гласина и лажних информација. Оне могу да допринесу ширењу панике, одговорно делите са другима садржаје о Корона вирусу. Предлажемо следеће изворе информација:
 - Портал Министарства здравља Републике Србије: www.covid19.rs
 - Интернет страницу Института за јавно здравље Војводине: www.izjzv.org.rs
- **Чињенице могу да буду умирујуће.** На пример, уколико се прогласи епидемија код нас, неки замишљају да ће сви добити КОВИД-19, што је нетачно. Досадашњи

подаци показују да у земљама у којима је вирус широко распрострањен (као нпр. Италија) само 0,7% популације је оболело.

- **Одржавајте социјалне контакте** – у стресним моментима функционишемо боље у друштву и са подршком. Уколико сте у самоизолацији, одржавајте контакте путем телефона, имејла и друштвених мрежа.
- **Одржавајте уобичајену рутину или осмислите нову.** Нема потребе да прекинете са уобичајеним активностима (осим оних које нису у складу са превентивним мерама, као што је посећивање јавних места на затвореном где има пуно људи). Рутина нам помаже да превладамо узнемиреност. Ово је прилика и да осмислите нове рутине које су у складу са препорукама здравствених званичника. Уместо одласка у биоскоп можете породично да гледате филмове код куће, читате књиге, играте друштвене игре, повежете се на неки нови начин.
- **Примените конструктивне стратегије за ношење са стресом.** Размислите о томе шта Вам иначе помаже у стресним ситуацијама. Код неких људи то може бити разговор са другима, технике релаксације, хобији, физичка активност и слично. Пронађите оно што вас лично умирује.
- **Хумор је корисна ствар.** Хумор нам помаже да умањимо страхове, присетите се старих вицева, погледајте поново омиљене комедије и слично.
- **Подржите и друге који су забринути,** подршка другима може да делује позитивно и на ваше ментално здравље.
- **Уколико сте у самоизолацији** - ово може да буде посебно стресно искуство. Уложите напоре да ову ситуацију посматрате као другачији, привремени период Вашег живота, који не мора да буде лош период, чак иако га нисте бирали. Овај период подразумеваће другачији животни ритам, прилику да будете у контакту са другима на другачије начине од оних на које сте навикли. Будите у контакту са другима путем друштвених мрежа, имејла, телефона. Осмислите нову дневну рутину, уведите технике релаксације, редовно вежбање, бављење хобијима или другим активностима које Вам пријају.

Будите умирујући за децу

- Деца ће вас посматрати и реаговати у односу на ваше вербалне и невербалне реакције.
- Оно што говорите или радите у вези са КОВИД-19 обољењем, као и превентивне мере које предузимате, могу било да повећају или умање анксиозност коју осећа ваше дете; водите рачуна да их образложите деци.
- Ако је тачно, нагласите да сте ви и ваша деца добро.
- Подсетите их да сте ви и одрасли у њиховој школи ту да их заштитите и одржите здравим.
- Дозволите деци да говоре о сопственим осећањима и дајте им оквир за разумевање ситуације из одговарајуће перспективе.

Будите на располагању

- Деци може да буде потребно више ваше пажње и могу да имају потребу да са вама разговарају о њиховим бригама, страховима и питањима.
- Важно је да знају да имају неког ко ће их саслушати; одвојити време за њих.
- Кажите им да их волите и пружите им нежности више него обично.

Избегавајте изражено окривљавање и спречите развијање стигме

- Када су тензије високе, понекад покушавамо да нађемо кривца за ситуацију.
- Важно је да се избегне окривљавање било које групе људи као одговорне за вирус. Вирус не познаје ни земљу, ни националну, ни социјалну припадност. Деловање вируса ће проћи, али стигма према одређеним групама ће се продубити.
- Задиркивање или негативни коментари у односу на неку групу људи треба обесхрабрити и код других.
- Будите свесни коментара које изговарају одрасли који окружују Вашу породицу. Можда ће бити потребно појаснити их, посебно ако се разликују у односу на вредности које имате у вашој породици.

Надзирите гледање телевизије и друштвених мрежа

- Ограничите гледање телевизије или приступ информацијама на интернету и друштвеним мрежама за дете. Покушајте да избегнете гледање или слушање информација које могу да буду узнемирујуће када су присутна деца.
- Разговарајте са децом о многим причама о Ковиду -19 на Интернету које могу да буду засноване на гласинама и нетачним информацијама.
- Разговарајте са децом о чињеницама у вези са овом болешћу – ово може да помогне да се смањи анксиозност.
- Константно праћење нових информација о статусу обољења КОВИД-19 може да повећа анксиозност – избегните то.
- Будите свесни да неадекватна информација у односу на узраст детета (информације усмерене на одрасле) може да доведе до анксиозности и збуњености, посебно код најмлађих.
- Уместо тога, усмерите дете на игру или друге занимљиве активности.

Одржавајте уобичајене навике и рутину у оној мери у којој је то могуће

- Одржавајте рутину, то може бити умирујуће, а и унапређује физичко здравље.
- Подстакните децу да наставе са њиховим школским и ваншколским активностима, али их не притискајте ако вам делују преплављени анксиозношћу.

Будите искрени и прецизни

- У недостатку чињеница, деца често замишљају да су ствари горе него што заиста јесу.
- Немојте игнорисати њихову забринутост, али пре свега им објасните да је у овом моменту јако мало људи у земљи болесно од Ковида-19.
- Можемо да кажемо деци да се овај вирус преноси између људи који су близу једни другима – када особа која је заражена кашље или кија.
- Такође, верује се да се може пренети када се додирну неке површине које је додирнула особа која је заражена, те је из тог разлога важно заштити себе и редовно прати руке.
- За више информација пратите претходно предложене интернет портале.

Информишите се о симптомима Ковида – 19

- Лакши облици болести могу личити на прехладу (повишена телесна температура, бол у ждрелу, кијавица, слабост, болови у мишићима). Тежи облици болести се манифестују упалом плућа са повишеном телесном температуром, кашљем и отежаним дисањем. У најтежим случајевима, може доћи до шока, акутног респираторног синдрома и смртног исхода. Нема доказа да су деца подложнија овом вирусу. Пријављене су инфекције код деце али знатно ређе него код одраслих. Извештаји о деци оболелој од КОВИД-19 указују да су оболела деца углавном имала благе симптоме.

Преиспитајте хигијенске навике и усвојите нове, као и здравије животне стилове

- Подстакните дете да сваки дан одржава хигијену – једноставне кораке да се спречи ширење болести:
 - Перите руке често у трајању од 20 секунди (можете отпевати песму „Срећан ти рођендан“ два пута)
 - Покријте њихова уста марамицом када кијају и кашљу (или их научите да то ураде сами) и одмах баците марамицу у смеће или нека то ураде у угао лакта. Не делите храну и пиће.
 - Уместо руковања и грљења, смислите неке оригиналније начине поздрава попут климања главом, намигивања или речима.
- Можемо усмерити децу на начине на које могу да допринесу да се инфекција не прошири што им даје већи доживљај контроле у односу на ширење болести и помаже да се смањи анксиозност.
- Важно је да се дете храни разноврсно и здраво, да има довољно сна и физичке активности; то ће им помоћи да изграде добар имуни систем.

Разговарајте са децом о новим правилима у школи

- Многе школе су већ предузеле мере у виду појачане хигијене простора и чешћег прања руку.
- Важно је да објаснимо деци разлоге ових мера како у школи тако и код куће.

Важно је да постоји комуникација између родитеља и школе

- Уколико је неко дете болесно, важно је да остане код куће и да школа буде обавештена о томе.
- Важно је да се укључи стручна служба школе уколико неко дете показује потешкоће повезане са анксиозношћу у вези са Ковидом-19.
- Важно је да школе и родитељи прате сва званична упутства о превентивним мерама. Када штитимо себе, доприносимо и општем добру.

На који начин да разговарамо?

Родитељи и наставници најбоље познају њихову децу односно децу са којом раде. Нека дечија питања буду водич за то колико информација треба пружити. Ипак, не избегавајте да им дајете објашњења која здравствени стручњаци сматрају важним. Будите стрпљиви, деца и млади нису увек спремни да изразе своју забринутост. Посматрајте и посредне знаке који могу да указују да деца имају потребу да разговарају, као на пример да шетају околу док родитељ пере судове код куће или прате наставника

на одмору у школи. Веома је уобичајено да деца поставе неколико питања, оду да се играју и поново врате са новим питањима.

Када делите информације, важно је да се држите чињеница и трудите да не подигнете ниво стреса, већ да подсетите децу и да одрасли раде на решавању овог проблема и да дате деци конкретна упутства како они могу да се заштите.

Помозите деци да изразе осећања

Помозите деци да пронађу начин да изразе узнемирујућа осећања, посебно страхове и тугу. Свако дете на неки свој начин изражава осећања. Понекад креативна активност, попут цртања може да помогне у томе. За децу је умирујуће уколико могу да изразе и разговарају о својим узнемирујућим осећањима у сигурном и подржавајућем окружењу.

Извори:

- Светска здравствена организација: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_4

- Национална асоцијација школских психолога: [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)