

Sadržaj

OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE U PERIODU PANDEMIJE	3
PREPORUKE ZA NASTAVNIKE TOKOM IZOLACIJE	5
Šta je potrebno da razumijemo u vezi stresa, traume i kakav je njihov efekt u izolaciji?	6
Na koje učenike je potrebno posebno obratiti pažnju?	9
Na koje vrste stresora i potencijalnih trauma u porodici nastavnici moraju obratiti pažnju? Kako mogu pomoći?	10
SAMOZAŠTITA ZA NASTAVNIKE:	11
Šta možete učiniti?	12
ŠTA PREPORUČITI RODITELJIMA?	14
PREPORUKE	17

OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE U PERIODU PANDEMIJE

U "hitnim" situacijama, kada doživimo intenzivan kritični događaj, osjećamo jake emocije koje utiču na pojedinca i čitavu zajednicu. Ljudi koji su žrtve traumatičnog događaja prolaze kroz promjenu mentalne, emocionalne i afektivne strukture i nalaze se u stanju stalne alarmiranosti, što ugrožava osjećaj sigurnosti. Događaj koji se dogodi iznenada, prodire u živote ljudi, fragmentirajući prethodnu ravnotežu i stvarajući situaciju budnosti i dezorijentacije, sa povezanim reakcijama opasnosti i simptomima anksioznosti.

Djeca su ranjiva, kao i odrasli, i imaju dobre vještine u rješavanju teških situacija, pod uslovom da im se pruži odgovarajuća podrška. Reakcije na traumatične događaje mogu biti različite, naročito u prvim danima. Nema ispravnog ili pogrešnog načina da osjetite ili izrazite bol i brigu. U vrijeme opasnosti djeca se fokusiraju na bliske osobe (roditelji, rodbina, nastavnici, odgajatelji...) ali kad su i te osobe izložene istom događaju, djeca mogu izgubiti sigurnost i povjerenje u nekoga ko ih treba podržati. Vrlo je važno da odrasli mogu pronaći psihološku pomoć kako bi se bolje nosili sa svojim stresnim reakcijama i vratili potrebnu emocionalnu sigurnost svojoj djeci.

U slučaju izloženosti nekom dramatičnom događaju, djeca izražavaju svoje osjećaje drugačije od odraslih i na različite načine, te zavisno od dobi i stupnja razvoja. Djeca pate diskontinuirano: ne održavaju isti emocionalni intenzitet dugo vremena. Mogu se očitovati isprekidane reakcije, emocije i ponašanja. Na primjer, mogu imati ozbiljne krize plača ili gnjeva i ubrzo nakon toga djelovati ravnodušno. Percepcija odraslih koji se brinu o njima mogla bi biti "igraju se kao i prije, prevladali su sve". Djeca često mogu pokazivati potpuno uobičajena ponašanja (npr. igra), a zatim početi patiti (noćne more, iznenadni strahovi itd.). Nakon izlaganja kritičnom događaju, djeca mogu doživjeti brojna emocionalna stanja: tugu, krivnju, ljutnju, strah, zbunjenost i tjeskobu, također zbog dugotrajnog stanja izolacije i preokreta uobičajenih ritmova. Također mogu razviti somatske reakcije, poput fizičkih tegoba (glavobolja, bol u trbuhu, mogu se češće razboljeti). Postoje izražene pojedinačne razlike u izgledu, trajanju i intenzitetu tih reakcija. Proces elaboracije je subjektivan: moguće je da se kod neke djece pojavi samo jedna od tih reakcija, dok se kod druge pojavi nekoliko njih, možda istovremeno ili tokom jednog dana ili u dužem vremenskom razdoblju.

Najčešće reakcije:

- Stres se često očituje u obliku **bijesa i razdražljivosti** koji se mogu usmjeriti na najbliže osobe (roditelje, prijatelje). Mora se imati na umu da je bijes zdrav osjećaj i može se izraziti na prihvatljiv način

- **Dosada** može biti uzrokovana naporom da se održe različiti ritmovi školskih aktivnosti na daljinu. Morate imati na umu da promjena u okruženju može stvoriti zbunjenost i poteškoće u slijedenju indikacija. Nužno je ohrabriti dijete i objasniti da je korisno usvojiti takva ponašanja kako bi se zaštitili i da su ih odabrali stručnjaci.

- **Bol se izražava ponašanjem:** na temelju dobi djeca ne mogu usmeno izražavati zabrinutost. Mogu postati razdražljivi, imati problema s koncentracijom, igrati videoigre, iscenirati trenutke događaja kojim su svjedočili, crtati slike koje se odnose na teme koje se čuju o zarazi. Mogu pokazati nove strahove ili ponašanja tipična za prethodne faze rasta: vratite se na obrasce prethodnih faza ili predložiti igre koje su radili kada su bili manji.

- **Poteškoće sa spavanjem i / ili poteškoće sa ishranom:** poteškoće u snu, česta buđenja i noćne more ili hipersomnija (prekomjerno spavanje).

- **Nedostatak energije:** umor, poteškoće u društvenim interakcijama i sklonost izolaciji.

- **Veća potreba za pažnjom roditelja** ili osoba koje se brinu o njima: moguće je da će djeca postati vrlo teško odvajati se od osoba koje se brinu o njima, jer se boje da bi se moglo dogoditi nešto loše njihovoj porodici ili da bi i oni mogli umrijeti. Ovo su sve normalne reakcije, posebno u fazi promjene navika.

PREPORUKE ZA NASTAVNIKE TOKOM IZOLACIJE

1. Uspostavljanje rutine i održavanje jasne komunikacije s učenicima

Održavanje i komuniciranje predvidljivih rutina vrlo je važno za djecu tokom održavanja online nastave tokom izolacije. Ovo im pomaže da dobiju osjećaj psihološke sigurnosti - osjećaj da mogu upravljati stresom ili se povezati s nekim tko im može pomoći u upravljanju stresom. Iskoristite vrijeme da svojim učenicima objasnite promjena i šta mogu očekivati. Ponudite im jasnu agendu i pružite predvidljiv dnevni red. To će umanjiti stres učenika i povećati njihovo samopouzdanje i uvjerenje da su važne odrasle osobe u njihovom životu sposobne brinuti se o njima. Također je važno da nastavnici osiguraju da su informacije koje učenicima pružaju pravilno dozirane i da nisu opterećujuće. Prelazak na online učenje i manje izravne interakcije mogu učiniti da djeca osjećaju da su zadaci preteški i zastrašujući - pogotovo kada je istovremeno dato nekoliko različitih zadataka. Po potrebi podijelite upute na manje zadatke i potaknite učenike da postavljaju pitanja, čak i kada vam se čini da učenici sve razumiju.

Ne možemo pretpostaviti da su iskustva učenika s učenjem online ili njihovo razumijevanje globalne pandemije univerzalno. Potaknite učenike da verbalizuju ono što razumiju i ne razumiju o njihovoj trenutnoj situaciji. To možete učiniti tako da postavite otvorena pitanja, poput: "Kako se osjećate što niste u školi?" što može pružiti uvid u stvarna osjećanja učeniku, i pomoći nam da ne dopustimo pretpostavkama da nas vode. Približite se učenicima sa radoznalošću. Cilj je pojasniti dezinformacije i povezati učenike s važnim odraslim osobama koje im pomažu da se osjećaju sigurno.

2. Dobri odnosi i dobrobit učenika trebaju biti prioritet u odnosu na striktno obavljanje zadataka

Imajte na umu da se učenici u ovom periodu mogu suočavati s mnogim različitim situacijama kod kuće dok istovremeno pokušavaju redovno izvršavati školske obaveze u otežanim uslovima. Postoji mnogo razloga zbog kojih im može biti neugodno podijeliti poteškoće zbog kojih im je teško dovršiti zadatak. Potrebno je naglašavati da se, bez obzira na izazove, uvažavaju napori učenika.

U radu sa učenicima, u ovom periodu bi trebao biti fokus na odnosima. Vazno je osigurati strukturu i imati jasno očekivanja. Ipak, učenici će se najbolje snaći ako znaju da se njihovi nastavnici brinu o njihovoj dobrobiti jednako koliko i o tome da li izvršavaju zadatke.

Nastavnici mogu pokazati svoju brigu kreiranjem zabavnih rituala prije provjere da li su obavljene školski zadaci. Na primjer, učenici i nastavnici mogu podijeliti jedan zabavan trenutak i jedan težak trenutak tokom dana. Sudjelovanje u ovim aktivnostima nastavnicima može pomoći u izgradnji i održavanju veze usprkos fizičkoj udaljenosti.

Šta je potrebno da razumijemo u vezi stresa, traume i kakav je njihov efekt u izolaciji?

Kada se djeca suoče sa stresom i teškim životnim okolnostima, to može posebno utjecati na tri područja: osjećaj sigurnosti, osjećaj povezanosti i osjećaj nade. U svakom od ovih područja nastavnici mogu imati utjecaja.

Osjećaj sigurnosti

Osjećaj sigurnosti je uvjerenje da će vaše potrebe i potrebe onih do kojih vam je stalo biti udovoljene. Vjerovanje je da ćete se zaštititi od štete i da će oni koji vas okružuju biti na sigurnom. Nastavnici mogu očekivati da će u periodu izolacija osjećaj sigurnosti kod mnogih učenika biti ugrožen. Nitko od nas se nije do sada suočio s ovakavim okolnostima, gdje su ustanove koje pružaju sigurnost i strukturu zatvorene, a mediji konstantno govore o stopama smrti i nedostatku bolničkih kreveta. Za mnoge porodice koje doživljavaju ili će osjetiti značajan gubitak prihoda, ova kriza može značiti i nesigurnost u obezbjeđivanju osnovnih životnih potrepština ili nemogućnost plaćanja režija - što sve može ozbiljno oštetiti djetetov osjećaj sigurnosti.

Ali postoje koraci koje nastavnici mogu poduzeti kako bi podržali osjećaj sigurnosti u djece. Oni mogu:

- Pružiti priliku i potaknuti učenike da pričaju s njima ili drugom pouzdanom odraslom osobom ili savjetnikom o svojim pitanjima sigurnosti. Ponudite učenicima opciju da vam se mogu obratiti ako postoji nešto za što im je potrebna pomoć ili su zabrinuti.
- Potaknite učenike da razgovaraju s prijateljima ili članovima porodice na telefon.

- Pomozite učenicima da planiraju neke virtualnih sastanaka kako bi ih odvratili od razmišljanja i previše brige.
- Uključite u planove lekcija i neke zabavne, besplatne aktivnosti koje djeca mogu provoditi kod kuće.
- Potaknite roditelje da izbjegavaju gledati vijesti pred svojom djecom (jer to može biti uznemirujuće), da se pridržavaju se što više redovnih porodičnih rutina i planirajte aktivnosti poput hodanja ili zajedničkog igranja video igara.

Osjećaj povezanosti

Povezanost se odnosi na ostvarivanje veza s osobama koje nas mogu razumjeti i podržati. Kako prakticiramo socijalno distanciranje i zatvaramo većinu javnih mjesta, nastavnici trebaju postati kreativniji kako bi pomogli učenicima da se osjećaju povezano.

Da bi se potaknuo osjećaj povezanosti, nastavnici mogu:

- Odvojite vrijeme da pitate učenike o nečemu zabavnom što trenutno rade.
- Oslovljavajte učenike po imenu i stvorite određene virtualne rutine (npr. korištenje različitih emotikona za svakog učenika) da biste personalizirali vezu putem interneta.
- Razmislite o stavljanju učenika u male grupe za rad na projektima ili aktivnostima i potaknite učenike da rade zajedno putem interneta ili telefonom. Te aktivnosti mogu uključivati virtualne zagonetke ili lov na blago. Ključ je pomoći učeniku da se osjeća povezano s drugima u razredu dijeljenjem važnog dijela sebe koji pomaže drugima da ih bolje upozna. Potaknite osjećaj zajedništva naglašavajući doprinos svakog učenika u grupnoj aktivnosti.
- Planirajte aktivnosti korištenjem on line platformi koje omogućuju učenicima da vide, čuju i komuniciraju jedni s drugima i svojim nastavnikom.
- Razgovarajte izravno o važnosti povezivanja s drugima.
- Uključite prostor za igru i zabave u on line planove lekcija.

Nada

Nada je očekivanje da će se sve biti dobro i osjećaj da će stvari na kraju biti uredi. U ovom trenutku, mnogi se ljudi mogu osjećati obeshrabreno, beznadno ili ljuto. Nastavnici i učenici mogu osjećati izgubljenost zbog aktivnosti koje se neće odvijati kao i obično. Učenici bi

mogli biti razočarani zbog otkazivanja aktivnosti u sportu, predstavama i drugim važnim ritualima proljetnog semestra.

Da bi potakli osjećaj nade, nastavnici mogu:

- Predložiti učenicima da se povežu s nekim u svojoj porodici ili zajednici da pitaju za savjet kako se nositi i šta uraditi u nemirnim vremenima
- Učite učenike o drugim historijskim kriznim vremenima, uključujući kako su se ovi završili i kako su se zajednice oživjele.
- Potaknite učenike da izlaze na svjež zrak i da se kreću kad je to moguće.
- Podijelite neke od mnogih priča o nadi i pomoći koje su izišle iz ove trenutne krize.
- Hvalite učenike ili potičite njihove snage - to može imati jak pozitivni učinak na učenike
- Recite učenicima da ljudi u teškim vremenima pomoć pronalaze na različite načine, uključujući duhovna uvjerenja i prakse, i potaknite učenike da razgovaraju o stvarima koje im ulivaju nadu.
- Olakšajte i potičite učenike da se virtualno ili telefonom sastanu s odraslom osobom s povjerenjem koja im može pokazati drugačiju perspektivu, pomoći u prepoznavanju njihovih talenata i prednosti, navesti njihove mogućnosti i resurse te ih ohrabriti i podržati.

Postoje mnoge prakse socio emocionalnog učenja i aktivnosti koje učitelji mogu koristiti u radu s učenicima koje mogu završiti samostalno ili putem interneta. Ove aktivnosti mogu promicati samoregulaciju kada se učenici osjećaju stresno i pružaju zdrav osjećaj kontrole nad onim aspektima koji se mogu kontrolisati u situacijama izoliranosti. Neke moguće prakse su:

- Promicanje samosvijesti tako da svi učenici koriste tablicu osjećaja i podijele kako se osjećaju. Da biste im pomogli prenijeti svoje osjećaje, koristite skale, poput: "Na skali od 1 do 10, koliko vam je dosadno?" ili "Osjećate li se malo usamljeno, pomalo usamljeno ili vrlo usamljeno?"
- Prije završetka lekcije preporučite umirujuće vježbe za učenike poput mirisa cvijeta ili vježba disanja. Vježba disanja jednostavno uključuje duboko udisanje i izdisanje četiri puta. Učenici mogu dovršiti ovu vježbu disanja tako što jednom udahnu i izdahnu, dok su okrenuti prema svakom od četiri ugla u sobi.

- Modelirajte i normalizujte niz emocija pružajući učenicima mogućnost da se izraze na neverbalne načine. To može uključivati crtanje slike o tome kako se snalaze u novoj lekciji ili prikazivanje najvažnijeg što im se dogodilo toga dana. Nastavnici mogu prvi uraditi ovu vježbu i podijeliti sa učenicima kako bi im pokazali kako dijeliti s drugima na način da se osjećaju sigurno i povezano.
- Potaknite učenike da napišu jednu stvar koju cijene o svojim prijateljima u razredu. Dodajte svoje, a zatim svakom učeniku podijelite pismo zahvalnosti napisano o njima.
- Dajte učenicima priliku da podijele ono što su naučili ili priliku da podučavaju vršnjake.

Na koje učenike je potrebno posebno obratiti pažnju?

Iako nemaju sve porodice historiju izloženosti traumama, djeca s iskustvom traume mogu biti posebno osjetljiva kada je riječ o značajnim promjenama rasporeda, rutine i očekivanja koje dolaze s socijalnim distanciranjem, otkazanim aktivnostima, online učenjem i oslanjanjem na roditelje kada je riječ o školskim zadacima.

Učenici koji su posebno u riziku su:

- učenici koji pate od anksioznost;
- učenici koji imaju depresiju ili suicidalne ideje;
- učenici koji imaju poremećaje učenja i pažnje;
- učenici čiji članovi porodice su možda izgubili posao ili prihode;
- učenici koji imaju članove porodice koji spadaju u osjetljivu grupu rizika za koronavirus (osobe starije od 65 godina, osobe sa već postojećim zdravstvenim problemima)
- učenici koji imaju skrbnika koji je zdravstveni radnik ili nekog drugog zanimanja gdje su izloženi virusu;
- učenici koji mogu biti manje pod nadzorom zbog rada roditelja.

No makar i na daljinu, postoje načini na koji nastavnici mogu pružiti dodatnu podršku ovim učenicima:

Nastavnici mogu kontaktirati roditelje da razgovaraju s njima i ponude im objasne na koji način oni rade s djecom i šta od toga mogu koristiti i roditelji u svakodnevnom aktivnostima.

Nastavnici mogu organizovati individualne online sastanke putem kompjutera ili telefona kako bi razgovarali s učenicima i pitali o njihovoj sigurnosti i brigama.

Nastavnici se mogu i trebaju povezati sa školskim stručnjacima za mentalno zdravlje kako bi znali kako mogu na najbolji način komunicirati s djecom i porodicama kada je to potrebno

Na koje vrste stresora i potencijalnih trauma u porodici nastavnici moraju obratiti pažnju? Kako mogu pomoći?

Općenito, važno je uzeti u obzir da će stres s kojim se odrasli suočavaju u ovo doba nesigurnosti vjerojatno odražavati i kod djece. Porodice se suočavaju s visokom razinom stresa, što može potrajati i duže vrijeme. Nastavnici mogu razmotriti razmjenu poruka o tome kako se porodice suočavaju sa stresom, kako je uredu da svaki član porodice treba dati sebi malo prostora kada emocije jačaju, i kako mogu regulisati emocije kako bi se i djeca lakše nosila s njima.

Nastavnici bi trebali imati određene informacije kako djeca mogu reagirati na stres i razmisliti o tome kako se stres manifestira prema dobnoj skupini. Kad god je to moguće, trebali bi ove informacije podijeliti s skrbnicima.

Nastavnici također mogu igrati ulogu u promociji poruke da bi se roditelji trebali potruditi uspostaviti rutinu, uključiti djecu u izradu vlastitih rasporeda i imati razumna očekivanja od djece, znajući da se neke promjene teško mogu predvidjeti.

Konačno, razumijemo da su neka djeca izložena nasilju u porodici. Stres i povećana izolacija su faktori rizika koji mogu doprinijeti povećanom nasilju u porodici i nad djecom. Porodice koje se suočavaju s teškim finansijskim problemima ili gubitkom posla za to vrijeme mogu biti izložene povećanom riziku. Ovo je nešto na što nastavnici ne mogu direktno utjecati, ali mogu obratiti posebnu pažnju na ovu djecu i ponuditi im dodatnu podršku i razumijevanje koliko je to moguće. Ipak, sve porodice će biti pod povećanim stresom i izolacijom, i potrebna im je različita razina podrške i resursa.

SAMOZAŠTITA ZA NASTAVNIKE:

Kada ozbiljan događaj pogodi zajednicu, stvara se atmosfera velike emotivnosti koja utiče kako na pojedinca tako i na zajednicu. Sam kritični događaj može izazvati posebno intenzivne emocionalne reakcije, koje mogu ometati sposobnosti funkcionisanja za vrijeme i nakon izlaganja događaju.

Od trenutka izlaganja do sadašnjosti moguće su sljedeće faze:

- **Faza šoka** (osećaj otuđenosti, nestvarnosti, da nismo kakvi smo obično, ne osjećati vlastito telo, konfuzije, prostorne ili vremenske dezorijentacije). Šok je dio fiziološke akutne reakcije na stres i predstavlja mehanizam koji vam omogućuje da održite određenu odvojenost od događaja, potrebnu da ublažite njegov uticaja i možda da biste udovoljili potrebama u prvom periodu.
- **Faza emocionalnog uticaja**: može se doživjeti širok raspon emocija, kao što su tuga, krivica, bijes, strah, zbunjenost i anksioznost. Također se mogu razviti somatske reakcije poput fizičkih tegoba (glavobolja, gastrointestinalni poremećaji itd.), poteškoće u pronalasku stanja smirenosti.
- **Faza coping-a**: počinjemo se pitati što se dogodilo, tražimo objašnjenja, koristeći sva naša sredstva ("Zašto se to događa? Šta mogu učiniti? Zašto sada?....").

Evo najčešćih reakcija koje mogu trajati od nekoliko dana i/ili nekoliko sedmica:

- **Intruzivnost**: ponavljajuće slike, nenamerna i nametljiva sjećanja (flashback)
- **Izbjegavanje**: uzaludni pokušaj izbjegavanja misli ili emocija vezanih za događaj. Nemogućnost da se približi onome što podsjeća na događaj.
- **Depresivno raspoloženje i/ili uporne i negativne misli**. Negativna uverenja i očekivanja o sebi ili o svijetu (na primjer, negativne misli o sebi i / ili svijetu, „svijet je potpuno opasan“).

- **Trajni i iracionalni osjećaj krivice** prema sebi ili prema drugima zbog „uzrokovanja“ traumatičnog događaja ili zbog njegovih posljedica nakon što smo imali direktno iskustvo kontakta ili zaraze
- **Krivica** zbog toga što smo preživjeli
- **Trajne negativne emocije povezane s traumom** (na primjer, dugo osjećati strah, užas, bijes, krivicu, sram i kad se čini da se situacija poboljšava)
- **Poteškoće sa spavanjem i / ili poteškoće sa ishranom**: poteškoće u snu, česta buđenja i noćne more ili hipersomnija (prekomjerno spavanje)
- **Znatno je smanjen interes za prijatne aktivnosti**

Postoje izražene individualne razlike u pojavljivanju, trajanju i intenzitetu tih reakcija.

Šta možete učiniti?

- Znati da prepoznate svoje emocionalne reakcije i poteškoće koje možete imati.
- Ne negirajte svoja osjećanja, već se sjetite da su normalni i da svako može imati emocionalne reakcije
- zbog takvog neočekivanog i tragičnog događaja.
- Znati pratiti svoje fizičke i emocionalne reakcije.
- Zapamtite da niste sami, nego dio jednog sistema i u organizaciji koja može dati podršku i pomoć,
- emocionalno i psihološki.
- Razgovarajte o kritičnim događajima jer se tako oslobadate emocionalne napetosti.
- Poštujte emocionalne reakcije drugih, čak i kad su potpuno različite i teško ih je razumjeti sa vašeg gledišta.
- Pokušajte biti u kontaktu čak i virtualnim kanalima sa ljudima iz života i uvedite malo dnevne, predvidljive rutine.
- Potražite pomoć od pouzdanih ljudi, po mogućnosti birajte osobe koje vam pružaju veći osjećaj bliskosti i sigurnosti.
- Odvojite vrijeme za oporavak, slušajte potrebe i distancirajte se od događaja ili od za njega vezanih aktivnosti (spavati, odmarati, razmišljati, plakati, biti s voljenim osobama, itd.).

-
- Zaštitite svoju emocionalnu ravnotežu pristupom ponudjenim sistemima podrške.
 - Pristupite, kad god je to moguće i psihološkoj podršci orijentiranom na elaboraciju traumatičkih reakcija nakon događaja.
 - Ograničite upotrebu medija na jedan kraći period tokom dana. Izloženi ljudi imaju prirodnu potrebu da daju smisao onome što se dogodilo i za to provode puno vremena u potrazi za vijestima, međutim, morate se zaštititi od pretjeranog izlaganja.
 - Dajte prednost izvorima informacija, posebice službenim kanalima poput Ministarstva zdravstva, Kriznih štabova.
 - Pridržavajte se preporučenih higijenskih pravila.
 - Budite blagi prema sebi, imajte razumijevanja za svoje greške i zapamtite da je najbolje voditi brigu o sebi prije nego što pokušate voditi brigu o bilo kome drugom.
 - Odvojite vrijeme da provjerite sami sa sobom kako biste stekli uvid u to šta vas muči. Identificirajte probleme, napravite plan za rješavanje problema koje možete kontrolirati i radite na otpuštanju onih koje ne možete.
 - Stvorite rutinu koja uključuje ustajanje u određeno vrijeme, pripremanje i odijevanje za dan, raspored rada, neki način kretanja tijela i neke pauze za povezivanje s drugima.
 - Sjetite se da smo kao odrasli mi ti koji možemo predvidjeti kako se naši učenici i djeca osjećaju i snalaze u periodu izolacije; oni gledaju i slušaju nas. Kad se brinemo o sebi, pokazujemo im kako se mogu pobrinuti za sebe.
 - **Ne zaboravite da pozitivan stav pomaže vama i zajednici.**

ŠTA PREPORUČITI RODITELJIMA?

5 osnovnih preporuka za roditelje o načinima na koje mogu podržati svoju djecu tokom izolacije izazvane korona virusom

1. Pratite rutinu

Djeci je potrebna struktura. U vanrednim okolnostima kao što je izolacija, potrebne su nam potpuno nove strukture kako bi na najbolji način iskoristili naš dan. Roditelji su ti koji bi trebali da se pobrine za raspored tokom dana - koji može uključivati vrijeme za igranje gdje se dijete može javiti na telefon i povezati se s prijateljima, ali isto tako treba izdvojiti vrijeme tokom dana koje neće uključivati tehnologiju. Moramo razmišljati o tome što cijenimo i trebamo izgraditi strukturu koja to odražava. Veliko je olakšanje za djecu kada znaju šta mogu očekivati tokom dana, jer tako mogu izgraditi osjećaj sigurnosti i znati kada će se igrati a kada raditi.

U planiranju dana i rasporeda mogu biti uključena i djeca. Djeca starija od 10 godina mogu mnogo doprinijeti planiranju vlastitog dana. Predložite im aktivnosti koje bi bile bitne da budu uključene u njihov raspored i onda im pomozite da ga kreiraju. Kad je riječ o mladoj djeci, njihov dan strukturirajte tako da sve one stvari koje moraju biti učinjene završe prije svih ostalih dodatnih aktivnosti. To uključuje školske zadatke i kućanske poslove. Za neku djecu i porodice obavljanje neophodnih zadataka će biti odgovarajuće na početku dana. Neke druge porodice vole ujutro odmarati, duže spavati, zajedno doručkovati i nakon toga krenuti s radom.

2. Dopustite djeci da izraze svoje emocije

Zatvaranje škola i održavanje nastave putem on-line komunikacije je veliki šok za djecu i udar na organizaciju njihovog života kako su to do sada navikli. Zatvaranje škola prate i otkazane školske predstave, koncerti, sportske utakmice i aktivnosti kojima su se djeca radovala i zbog čijeg otkazivanja su duboko razočarani. Ove stvari su veliki gubitak za djecu, mnogo viši nego što se to nama čini jer stvari koje za djecu predstavljaju „životne važne stvari“ za nas mogu biti neugodna prepreka oko koje se nećemo zamarati. Zbog toga je važno podržati, očekivati i normalizovati ponašanja u kojima djeca iskazuju tugu, strah i

frustriranost zbog stvari koje su izgubili i zbog kojih tuguju. Kada ste u nedoumici empatija i podrška su uvijek pravi put.

3. Pobrinite se da im ponudite tačne informacije o koronavirusu

O koronavirusu kruže mnoge dezinformacija u medijima. Otkrijte što vaše dijete čuje od drugih, ili o čemu čita na internetu i što misli da je istina. Nije dovoljno samo reći svom djetetu tačnu informaciju, jer ako su čuli nešto netačno i uznemiravajuće oni mogu stvoriti pogrešne zaključke u svojim glavama što im može stvoriti dodatni stres. Otkrijte o čemu razmišljaju i izravno se bavite nesporazumom koji je nastao. Najbolji način je da otkrijete šta vaše dijete već zna i krenute od toga da bi ih mogli dovesti na pravi put. Govorite istinu držeći se činjenica. Ne pokušavajte se pretvarati da se događaj nije dogodio, niti pokušavajte trivijalizirati. Djeca su pažljivi promatrači i više će se brinuti ako uoče nedosljednosti. Ne uljepšavajte niti nagađajte što se dogodilo i što se moglo dogoditi. Ne zadržavajte se na veličini ili opsegu nesreće, posebno s malom djecom.

Ako imaju pitanja na koja ne možete odgovoriti, umjesto da pogađate, iskoristite priliku da zajedno s djecom istražite odgovore. Koristite web stranice pouzdanih organizacija poput UNICEF-a i Svjetske zdravstvene organizacije za izvore informacija.

4. Pronađite korisne distrakcije

Kada je riječ o procesuiranju teških emocija, "oslušajte vaše dijete, pratite intuiciju, i puno razmišljajte o balansiranju između pričanja o emocijama i pronalaženja odgovarajućih distrakcija, i dopustite djeci da se bave neopterećujućim aktivnostima kada osjetite da im je potrebno olakšanje od teških emocija. “ Organizirajte porodičnu igru svake večeri ili zajedno kuhajte obroke.

Kada je riječ o starijoj djeci, njima je potrebno više slobodnog vremena koji mogu sami organizovati. Starija djeca u ovim okolnostima jako puno vremena provode ispred malih ekrana i to je nešto na što je potrebno obratiti pažnju. Ono što je bitno jeste da im se da njihov slobodan prostor ali i da im se postave granice. Pitajte svoje dijete koji je njihov prijedlog, dogovorite se koliko dnevno mogu koristiti mobitele i on line medije a kada je vrijeme za druge aktivnosti.

5. Obratite pažnju na vlastito ponašanje

U okolnostima samoizolacije i roditelji mogu biti zabrinuti i anksiozni. Djeca su to koja su jako perceptivna i ako primjete da su roditelji uznemireni taj osjećaj se prenosi i na njih. Roditelji trebaju da učine sve što mogu kako bi pronašli pravi način da se nose sa svojim emocijama i da ne dopuste da to utiče na njihovu djecu. To može biti izuzetno teško kada su emocije intenzivne. Zbog toga je važno potražiti podršku u vlastitim socijalnim kontaktima i pronaći načine za borbu sa stresom kako to ne bi utjecalo na našu djecu.

Djeca se oslanjaju na svoje roditelje kako bi im pružili osjećaj sigurnosti. Važno je da zapamtimo da su oni putnici u ovome, a mi vozimo automobil. Pa čak i ako se osjećamo anksiozno, ne možemo dopustiti da se osjećaju kao nesigurni putnici. "

Imajte stav raspoloživosti, fizičke bliskosti pokušavajući govoriti umirujućim glasom - Neka djeca znaju da je osjećaj uznemirenosti, straha ili zabrinutosti normalan. Objasnite da su svi osjećaji u redu (normalizacija i validacija reakcija). Ne uskraćujte im ni vaše osjećaje, objasnite im da je normalno da odrasli imaju emocionalne reakcije nakon ovakvog neočekivanog događaja i da su sve reakcije normalne. Izraz emocija ne stvara nelagodu, nego je suzbija. Na taj će način djeca imati referentni model, naučit će da vam mogu vjerovati i da vam mogu komunicirati svoja emocionalna stanja.