

## Како разговарати са децом о корона вирусу

У ситуацији у којој смо се сви нашли везано за пандемију вируса КОВИД19, деца генерално нису ризична група за тешке манифестације корона вируса. Међутим, наивно је помислити да их се ова ситуација не дотиче. Деца су јако осетљива на емоционално стање родитеља, осетиће вашу панику, страх, несигурност... и када осете тако нешто битно је да им кажете шта се дешава, да разговарате са њима о тешким темама, ових дана – о корона вирусу.

Један од важних задатака које родитељи имају, и поред њих наставници/це, је да науче децу да причају о тешким стварима, и да је то у реду чак и ако често није пријатно. Што се више гаји култура отворености, то је лакше решавати проблеме јер се о тим проблемима лакше комуницира.

Природно је да желите да заштитите своју децу од лоших вести и напорних разговора, али ако је нешто јако непријатно, или у великој мери присутно (у медијима на пример), ако сте ви узнемирани, деца су већ оптерећена тиме. Оно што је ваш посао је да их охрабрите да са вама причају о томе и да им дате довољно информација које су примерене њиховом узрасту.

Ако не добију адекватне информације деца, потпуно природно, фантазијом попуњавају празнине у ономе што су покупила из делова разговора, са ТВа, од вршњака... Јако често је истина много блажа варијанта ситуације него оно што деца у страху могу да измаштају да би направила смисао од информација које им саме по себи често нису јасне. И зато...

1. **Прво и основно** – испитајте или саслушајте шта деца већ знају. Које су информације већ “покупили” и шта им оне значе. Како су разумели то што су чули или шта то њима и за њих значи. Ово је полазна тачка зато што не желимо да их преплавимо информацијама већ да евентуално исправимо оно што су чули, да то ставимо у контекст, да преведемо тако да разумеју шта заиста значи. На пример, пошто је направљена велика фрка, са разлогом наравно, деца вероватно доживљавају ту нову болест као јако страшну, те велику опасност, јер зашто би иначе престали да иду у школу, вртић, код баке... Вероватно ће да им значи да добију информацију да је та “корона” уствари најсличнија томе кад имаш прехладу или грип и да највећи број људи нема већих проблема од кашља и температуре (који су детету познати). Ако су чули да људи умиру од те болести, објасните да је то мали број људи, али да пошто нам је сваки човек важан ми помажемо да се вирус не шири тако што радимо оно што је у нашој моћи (набројите им шта све), а да доктори, научници траже најбоље начине да помогну онима којима је тешко и нађу лек, на пример.
2. **Нађите меру** – идеја је да им дате довољно информација. Не превише јер је то преплављујуће и узнемириће их јер не могу да обраде и осмисле садржај и не премало да не би били приморани да фантазијом попуне празнине. Ово важи и за информације које дајете директно њима, али будите пажљиви колико и које медије пратите када су клинци у близини, са ким разговарате и на који начин (ако причате са другарицом како нема маске и не можете да нађете средства за дезинфекцију и при том сте љути или узнемирани, дете ће у том тренутку да региструје ситуацију као опасну, чак иако му саме информације које је чуло

немају много смисла). Генерално ограничите уплив медија и друштвених мрежа, бирајте мирније садржаје од вести, информација и полуинформација када сте са децом.

3. **Јасноћа** – дајте кратке и јасне информације на смирен начин. Не улазите у овај разговор ако сте тренутно под стресом, прво нађите начин да се умирите па онда причајте. Ако вам деца поставе питања на која немате одговор кажите да не знате, то је ок. И реците да можете да заједно потражите одговор. Ослањајте се на званичне сајтове нашег Министарства, затим СЗО и сличне. Информације на њима су сасвим коректне, дате на један разуман и миран начин, релевантне и увремењене. Ако ни тамо нема одговора похвалите дете за његову радозналост и реците да ће ипак морати да сачека одговор. Дозволите да питају стално једно исто или да вам причају исту ствар изнова и изнова, понављање им помаже да прихвате, вежбају, осмисле и стекну моћ над информацијом
4. **Причајте о одговорности** – битно је да у разговорима одговорност буде ствар одраслих. Иако је истина да деца могу да угрозе здравље својих бака и дека, на пример, то није њихова одговорност нити кривица и не би ваљало да они тако схвате. Причајте о томе да свако од нас треба да ради најбоље што може да заштити себе и друге људе и да више од тога не можемо, неке ствари су ван наше и њихове моћи.
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 склона анксиозности. И зато је битно да могу да се ослане на рутину и предвидивост. Да се ослане на то да ће на пример време obroка и одласка на спавање остати непромењено. Да најавите – ја идем у набавку, задржаћу се тамо 30 минута (млађој деци покажите колики пут пређе казала 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. **Будите смирени** – ово је најважнија ствар коју тренутно можете да урадите за своју децу. Ништа неће да их умири колико то што су им родитељи смирени. Знам да ово није увек лако, а нарочито је отежано у мору информација које долазе до нас зване и не зване, нарочито је тешко када сте у неизвесности, нарочито је тешко када се плашите за себе, своју децу, родитеље... Ако не успевате сами, потражите помоћ за себе да бисте могли да будете ослонац својој деци.

Извор: [www.kabinetagora.rs](http://www.kabinetagora.rs)

Педагог и психолог школе