



DOM ZDRAVLJA MOSTAR
Centar za psihofizičke i govorne poteškoće djece i adolescenata
Tel./fax: ++387 88 341 983

Poštovani,

U jeku pandemije izazvane virusom COVID-19 svi ljudi se nalaze u novonastaloj situaciji s kojom se teško suočiti i nositi. U jednom trenutku se cijelo naše poznato okruženje promijenilo. Posebno osjetljivu skupinu čine djeca koja možda imaju drugačiju percepciju nastale situacije i drugačije procesiraju informacije koje se nalaze pred njima. Osim percepcije opasnosti od zaraze dogodila su se značajne promjene u svakodnevici zbog određenog broja zabrana, posebno zabrane kretanja, što može djecu pogađati čak i više nego odrasle. Roditeljima kao njihovim skrbnicima je ovo također izuzetno teško razdoblje u kojemu se ponekada i ne snalaze. Kako se novonastala situacija izazvana pandemijom može smatrati i traumatskom situacijom mogu se očekivati emocije straha, uznemirenosti i bespomoćnosti kako kod djece tako i kod njihovih roditelja. Međutim, navedene reakcije su u stvari normalna reakcija na nenormalnu i neuobičajenu situaciju. Ipak kod određenog broja djece i mladih može se javiti pojačana potreba za psihološkom pomoći na koje sami roditelji nisu u mogućnosti odgovoriti.

S obzirom da je pandemija utjecala i na promjenu rada Centra za mentalno zdravlje, kojem su se inače mogli obratiti roditelji i djeca kad su suočeni s određenim problemima i poteškoćama, pokušali smo osigurati način da oni i dalje mogu kontaktirati naše stručnjake. U ovom trenutku možemo ponuditi samo telefonsko psihološko savjetovanje. Roditelji zabrinuti za djecu mogu se u krajnjem slučaju obratiti psiholozima Centra za psihofizičke i govorne poteškoće djece i mladih Doma zdravlja Mostar (doc.dr.sc. Tea Vučina, EMDR psihoterapeut i mag. psy. Ana Zovko Grbeša, KBT psihoterapeut u edukaciji) na sljedeće brojeve:

063/683 771 i 063/685 958.

Telefonska linija Doma zdravlja otvorena za pružanje psihosocijalne podrške (24 sata u danu) može se dobiti na broj 063/ 683 452.

U prilogu Vam dostavljamo preporučene smjernice za roditelje koje mogu poslužiti u prevenciji psiholoških poteškoća njihove djece.

SMJERNICE ZA RODITELJE U PERIODU KRIZE IZAZVANE PANDEMIJOM COVID 19

Obitelj je zajednica i mjesto gdje svaka osoba treba osjećati pripadnost i zajedništvo, toplinu i sigurnost. Djeca ponajviše trebaju roditelje koji će biti tu za njih i koji će im biti podržavajući tijekom nastale psihološke krize. Koliko god je situacija zastrašujuća, uvijek se može izgraditi nešto dobro iz onoga što imamo. Međutim, da bi se stvari odvijale u pozitivnom smjeru, vrlo važno je da svi članovi obitelji zajedno sudjeluju u izgradnji svoje stvarnosti i svakodnevice. Ovisno o tome kako gledamo, ovo može biti razdoblje gdje imamo više vremena za sebe i obitelj i na stvari gledamo kao na izazov, s druge strane na stvari možemo gledati kao katastrofu koja je baš nas zadesila, čime nećemo napraviti niti jedan korak naprijed. Odluka je na nama samima. Psiholozi su složni u jednome, a to je da poduzimajući određene korake i akcije iz ovakvih situacija možemo izaći kao ljudi očuvanog mentalnog i tjelesnog zdravlja ukoliko shvatimo koliko smo u procesu važni mi sami. Predložene su neke od smjernica kako pomoći svom djetetu za vrijeme trajanja pandemije i izolacije.

- 1) Smanjite količinu izloženosti medijima. Generalno djeca u velikoj mjeri posjeduju vlastite mobitele, tablete ili računala. Preko medija su često izloženi dezinformacijama oko COVID-19 što doprinosi osjećaju uplašenosti i bespomoćnosti. Kao roditelj objasnite djeci da postoje vijesti o virusu koje su istinite i koje nisu. Dogovorno ograničite provjeravanje internetskih portala i ostalog medijskog sadržaja na jedan do dva puta dnevno i dogovorite da će se čitati samo provjereni sadržaj odnosno vijesti koje su vjerodostojne, a da će se ostalo vrijeme koristiti za rad na sebi.

- 2) Djeca češće prate neverbalne ekspresije roditelja nego što se to uobičajeno misli. Razgovarajte s djecom o svojim ali i o njihovim osjećajima. Važno je da im date prostora da izraze što osjećaju i povodom čega. Bitno je da prihvate emocije koje se javljaju u izvanrednim situacijama i da postaju svjesni da je u redu osjećati to što osjećaju, bilo tugu, strah ili pak užasnutost. Razgovarajte i o tome što djetetu pomaže u tim situacijama ali i što vama pomaže. Bolje je emocijama pristupiti iskreno nego ih „gurati pod tepih“ što može rezultirati preplavlivanjem i lošijim odgovorom na stres.
- 3) Govoreći o emocijama, poznato je da djeca uče izražavati emocije od roditelja i da uče na koje će objekte i pojave kako reagirati. Ovo je prilika i roditeljima da preispitaju vlastiti spektar reakcija. Ne možemo očekivati od djeteta da bude mirno u nekoj situaciji u kojoj se roditelj ponaša suprotno. Osvijestite da djeca uče od roditelja, pomaganje djetetu u jednom segmentu može uključivati i pomaganje sebi. Zdravo suočavanje sa stresom se uči.
- 4) Zadržite svoje rutine i strukturu koliko je to moguće. Ljudi su skloni rutinama jer nam daju osjećaj sigurnosti. U ovoj situaciji su se navike odlaska u škole ili na poslove poremetile, no svejedno nešto od svakodnevnih stvari možemo zadržati. U određeno vrijeme možemo ustati, piti kavu, objedovati, pisati zadaću. Poželjno je uz ove male ali ne manje važne svakodnevne stvari uvesti i neke nove poput pozivanja prijatelja ili rodbine preko video-poziva čime ostajemo u kontaktu, ne fizičkom ali zato socijalnom. Napravite popis stvari za koje ranije niste imali vremena a sada ih želite i možete raditi, primjerice pogledati dobar film. Djetetu dajte na izbor koje aktivnosti želi uvrstiti u svoje nove navike.
- 5) Odvojite vrijeme za pozitivne misli i pozitivne planove. Dijete može na papir zapisati sve ono što mu prolazi kroz glavu u određenim

trenucima, svaku negativnu pomisao. S druge strane može sve te loše misli pokušati „popraviti“ i učiniti od njih realnije i bolje misli za koje ima puno više izgleda da će se dogoditi. Negativne misli pa samim time i emocije nas mogu preplaviti i oduzeti nam puno energije. Nađite prostora na papiru za zapisati sve ono što imate a što je dobro i pozitivno. Imate vrt? Imate brata/sestru s kojom se možete družiti? Zapišite sve ono što vas čini sretnima. Neka vrijeme koje djeca provode doma bude svrhovito, samim time će biti i pozitivno iskustvo.

- 6) Manjoj djeci, ali i starijoj, preko crteža i priča možete pojasniti što je to koronavirus. Ako ne dobiju informacije od svojih roditelja, mogu na (često) pogrešan način interpretirati situaciju što može rezultirati još većim strahom. Pitajte ih što o njemu znaju i pokušajte im dočarati što mogu poduzeti da ga izbjegnju. Bitno je djetetovu pažnju fokusirati na ono što može kontrolirati u ovakvim situacijama. Ono što možemo kontrolirati je jedino na čemu možemo raditi. Opširnije primjere razgovora s djecom različitih uzrasta možete pronaći na sljedećem linku: <https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/?fbclid=IwAR3lgeBDXcil0TMnfbansC3SWv4trDMSM6LQDOrI5ouA1NP8KeECSindoRg>
- 7) Omogućite djetetu da se bavi tjeļovježbom. Neka u određeno vrijeme svaki ili svako drugi dan stvori naviku održavanja tjeļesne aktivnosti. Objasnite djetetu da tjeļesna aktivnost ne samo da doprinosi boljem mentalnom zdravlju nego i jača naš imunološki sustav koji je naše najvažnije oružje u borbi protiv virusa općenito. Ponudite djetetu što je moguće zdravije i uravnoteženije obroke poglavito voće koje sadrži puno vitamina.
- 8) Pohvalite dijete što usprkos svemu ostaje doma. Naglasite da čini jednu jako humanu i empatičnu gestu i da doprinosi društvu i njegovoj sigurnosti.

9) U ovom periodu roditelji mogu biti zaokupljeni i egzistencijalnim pitanjima (mogući gubitak posla, izostanak plaće i sl.) što se može manifestirati na način da su pojačano uznemireni, ljuti, ogorčeni i dr. Kako svi članovi obitelji moraju biti u kući zbog zaštitnih mjera vezanih za neizlazak van sada je teže roditeljima pronaći vrijeme da se o ovim temama ne razgovara pred djecom. Kako se djecu ne bi dodatno opteretilo i ovim brigama potrebno je voditi računa da ove teme roditelji raspravljaju bar kad su djeca u drugoj prostoriji ili dok spavaju.

10) Stres za školsku djecu predstavljaju i promjene u obrazovnom procesu. Praćenje nastave online može biti posebno veći izazov za djecu s inače lošijim uspjehom te pogotovo za one s ranije utvrđenim poteškoćama u učenju (koji su možda imali i asistente u nastavi). Djeci je potrebno pružiti podršku posebno u početnom prilagođavanju na novi oblik održavanja nastave. Poželjno im je pružiti i pomoć pri novom organiziranju praćenja nastave i izvršavanju nastavnih obveza. Pod posebnim stresom mogu biti maturanti koji se mogu dodatno bojati za svoj školski uspjeh u promijenjenim uvjetima školovanja te mogućnost upisa u srednju školu ili fakultet.

Vrlo praktičan i značajan materijal koji može biti od pomoći za dijete, a izrađen je od strane djelatnika Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, možete pronaći ovdje: https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/04/Moja-COVID-vremenska-kapsula_boja.pdf