



---

JU OSNOVNA ŠKOLA „ALEKSA ŠANTIĆ“ SARAJEVO

## **Preporuke roditeljima / starateljima o pružanju podrške djeci i adolescentima u periodu pandemije COVID -19**

### **Šta bi trebali znati?**

U situacijama u kojima su djeca i adolescenti izloženi informacijama o korona virusu, putem TV-a, društvenih mreža ili su prisutni u društvu odraslih koji razgovaraju na tu temu, mogu se osjetiti uplašeno, zabrinuto i/ili anksiozno jednako kao i odrasli. Ovaj vid reakcije se može javiti i onda kada dijete ne živi u regiji koja je zahvaćena pandemijom, a mogućnost oboljevanja je minimalna. Djeca i adolescenti na stresne situacije reaguju potpuno različito od odraslih. Jedan broj djece će reagovati neposredno nakon što su bili izloženi stresnoj situaciji, dok će drugi reakciju na stres ispoljiti tek nakon izvjesnog vremenskog perioda. Upravo zbog ove činjenice roditelji / staratelji teško prepoznaju u kojem momentu je potrebno pružiti podršku. Nadamo se da će vam ovaj tekst pružiti neke korisne informacije kako biste pružili efikasnu i pravovremenu podršku djeci.

### **Moguće reakcije djece i adolescenata na stresne situacije**

Veliki broj reakcija koje ćemo navesti u ovom tekstu su tipične i očekivane u situacijama kada se djeca i adolescenti suočavaju sa stresnim okolnostima ili događajima, pogotovo stresorima, koji su nepredvidivi i izvan njihove kontrole.

Učestala je pojava da djeca u kriznoj situaciji od roditelja /staratelja očekuju više pažnje nego obično. Također, može se desiti da se osjećaju demotivisano da obavljaju svakodnevne obaveze ili zadatke predviđene online nastavom.

Vrlo bitno je napraviti neka nova pravila unutar porodice. To podrazumijeva da se djetetu dodijele zadaci koji ne zahtijevaju izlazak iz kuće, ali ne bi trebalo isključivati dnevne zadatke pomoći u kući koje bi djeca trebala raditi.

Ne preuzimati obaveze djece, jedino što roditelji mogu je pomoći djeci i biti uz njih. Npr. poštovati raspored održavanja online časova i pomoći oko izrade zadataka, što ne podrazumijeva da roditelji cijelo vrijeme dok traje nastava, budu sa djetetom i rade časove koje bi trebala slušati i raditi djeca.

Vrlo važno za razumjeti i to da će djeci jako nedostajati njihovi vršnjaci i da roditelji moraju biti svjesni da oni ne mogu zamijeniti drugove i drugarice njihove djece. Šta god roditelji da rade ne mogu upotpunosti nadomjestiti ulogu vršnjaka u životu njihove djece. U savremeno doba jedna od prednosti je to što djeca mogu ipak da se druže online sa svojim vršnjacima.



---

## JU OSNOVNA ŠKOLA „ALEKSA ŠANTIĆ“ SARAJEVO

Postoji mogućnost da će adolescentima, zbog razvojne faze u kojoj se nalaze, a koja podrazumijeva burne fizičke i emocionalne promjene, biti još veći izazov suočiti se stresom izazvanim nastalim promjenama u društvu i informacijama o virusu kojima su svakodnevno izloženi. Intenzivnu i dugoročnu reakciju na stres mogu imati djeca čiji roditelji/ staratelji direktno sudjeluju u pružanju podrške oboljelima. Isti tok reakcije se može očekivati kod djece čiji su članovi porodice u visokom riziku od oboljevanja.

Stariji adolescenti mogu poricati da osjećaju reakcije izazvane stresom, govoriti da su “O.K.” ili uopće ne govoriti o svojim osjećajima i razmišljanjima. Također, mogu se žaliti da osjećaju fizičku bol u tijelu bez mogućnosti da prepoznaju da se bol javila kao rezultat psihičke uznemirenosti.

Nije isključeno da će određeni broj djece i adolescenata biti skloni započinjanju svađa i prepirki, pružanju otpora prema izvršavanju zadataka u sklopu dnevne rutine i/ ili pružanju otpora prema autoritetu.

Budući da vještine suočavanja sa stresnim situacijama kod djece i adolescenata nisu razvijene u mjeri u kojoj su razvijene kod odraslih, postoji rizik, da ukoliko ne dobiju podršku u krugu porodice, istu potraže u vidu ispoljavanja raznih oblika ponašanja.

### **Koji oblik podrške roditelji / stratelji mogu pružiti djeci i osnažiti ih da se što efikasnije suoče sa stresnim okolnostima?**

Uz adekvatnu podršku odraslih iz njihovog okruženja, djeca i adolescent mogu upravljati svojom reakcijom na stresne okolnosti izazvane novonastalom situacijom kao i poduzeti korake da očuvaju fizičko i emocionalno zdravlje. Najvažniji vid podrške djeci je pobrinuti se da se osjećaju zbrinuto, voljeno i sigurno. Pružite im dovoljno pažnje i budite oni koji žele čuti šta im dijete želi reći. Djeci možete biti podrška tako što ćete ih ohrabriti da svoja osjećanja izraze komunikacijom, crtanjem, pisanjem dnevnika, pjevanjem ili kroz neku drugu aktivnost. Većina djece želi da razgovara o stvarima koje ih čine uznemirenim i koje kod njih izazivaju stres - budite im dobar sagovornik! Prihvatite njihova osjećanja i pošaljite poruku da je O.K. da se osjećaju tužno, uznemireno ili beznadežno.

### **Dozvolite djeci da postavljaju pitanja**

Pitajte vašu djecu šta znaju o pandemiji i razlozima donošenja odluke o preventivnim mjerama, a koje su se odrazile na njihovu rutinu (školovanje, slobodno vrijeme i sl.). Razgovarajte sa njima o tome koje informacije o virusu su dobili putem informativno - komunikacijskih tehnologija, te u skladu sa povratnom informacijom ograničite izloženost sadržajima koji bi mogli dodatno uznemiriti dijete.

Nemojte dozvoliti da razgovori o pandemiji COVID -19 budu jedina i glavna tema porodičnih razgovora.



---

**JU OSNOVNA ŠKOLA „ALEKSA ŠANTIĆ“ SARAJEVO**

### **Ohrabrite djecu da se bave kreativnim aktivnostima**

Tokom razgovora sa djetetom istaknite dobre ishode koje može očekivati u toku perioda trajanja preventivnih mjera (obustava redovne nastave, zabrana boravaka na otvorenom za djecu do 18 godina i sl.).

Dijete se može posvetiti aktivnostima koje je zbog školskih obaveza moralo staviti u drugi plan, učestvovati u izvršavanju kućnih obaveza, pristupiti online kursevima stranog jezika ili drugih oblasti za koje dijete pokazuje interes, a imaju pozitivan efekt na djetetov rast i razvoj.

Predlažemo da zajedno sa svojom djecom krenete u virtuelni posjet muzejima širom svijeta / [http: parents.com/](http://parents.com/) kao i u virtuelni posjet pozorištima /Pozorište mladih Sarajevo nedjeljom u 11,00 sati emituje predstave putem youtube kanala/.

### **Budite primjer vašoj djeci**

**Ličnim primjerom brige o sebi, organizacije dana, zdrave ishrane, tjelovježbe, brige o dovoljnoj količini sna možete biti uzoran model djetetu.**

Ukoliko nastojite da djetetu pružite brižnu i efikasnu podršku važno je da i sami poduzimate sve aktivnosti koje će očuvati i unaprijediti vaše zdravlje.

Pod uticajem promjena koje su nastupile, roditelji često zanemaruju svoje potrebe i interese, što direktno narušava dobre porodične odnose i tako slabe porodični kapaciteti, misleći da rade u najboljem interesu djece, što je naravno pogrešno.

### **Djeci sada trebaju sigurni i fleksibilni roditelji.**

#### **Provodite više vremena sa djecom**

Kreirajte dnevnu rutinu koja će djetetu /adolescent pružiti osjećaj sigurnosti i kontrole. Organizujte zajedničke aktivnosti u vidu igranja društvenih igara, pripreme obroka za porodicu, održavanja dobrih higijenskih uslova u životnom prostoru i slično.

**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.

**Koristite jednostavne riječi** koje odgovaraju dobi, ne izlažite ih traumatičnim detaljima i ostavljajte dovoljno prostora za pitanja. Ako imate problema sa nekim pitanjem, uzmite si vremena da kažete: "*Mama ne zna, potražiti ću informacije i čim ih dobijem reći ću vam sve, u redu?*"



---

JU OSNOVNA ŠKOLA „ALEKSA ŠANTIĆ“ SARAJEVO

**Objasnite djeci da su sada na sigurnom** i da su i druge, važne odrasle osobe u njihovom životu sigurni. Imajte na umu informacije koje se moraju dati, držeći se uvijek stvarnosti i istinitosti činjenica.

**Podsjetite da postoje ljudi kojima se može vjerovati, koji rade na rješavanju posljedica događaja** i rade na tome da se ne nastave daljnji problemi ove vrste.

**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 iznijeti svoja emocionalna stanja.

**Ohrabrujte djecu da razgovaraju o svojim osjećajima** i uvjerite ih da čak i ako sve izgleda vrlo loše, stvari se mogu riješiti zajedno. Tako ćete lakše pratiti raspoloženje u kojem se nalaze i pomoći im na odgovarajući način.

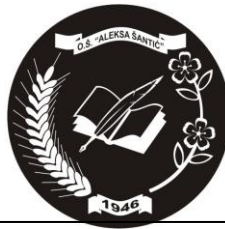
**Ako dijete ima krizu bijesa, izraziti riječima razloge ljutnje** može mu pomoći da stekne veću kontrolu tako što će naučiti regulirati bijes ("*Jesi li ljut? Znaš li da je i mama jako ljuta?*").

**Ako dijete pokazuje osjećaj krivice, važno je uvjeriti ga u njegovo potpuno otuđenje od događaja** ("*Nije tvoja krivica ako .....*").

**Ne upotrebljavajte izraze poput:** "*Znam kako se osjećaš*"; "*Moglo je biti i gore*"; "*Ne razmišljaj o tome*"; "*Bit ćeš jači zahvaljujući ovome*." Ovi izrazi koje svi odrasli koristimo da umirimo sebe mogu spriječiti manifestaciju emocija i bolnih iskustava.

**Ne ponašajte se kao da se ništa ne događa.** Povratak u rutinu je važan, jer je umirujući. Bolje je ne davati previše poklona ili dodatnih aktivnosti, povratak vlastitim navikama je najprirodnije i najzdravije što možete učiniti, sve dok se to ne dogodi potrebno je umirivati i održavati obiteljsku rutinu što je više moguće.

**Ne ostavljajte djecu same pred medijima koji emituju vijesti.** Izloženi ljudi imaju prirodnu potrebu dati smisao onome što se dogodilo i iz tog razloga troše puno vremena u potrazi za vijestima na TV-u, internetu i radiju. Važno je da djeca nikad ne ostanu sama kada gledaju emisije o tom događaju. Nemojte im uskratiti priliku da vide vijesti, izaberite trenutak tokom



---

**JU OSNOVNA ŠKOLA „ALEKSA ŠANTIĆ“ SARAJEVO**

dana ili deset minuta da se zajedno posavjetujete (prvo odaberite vijest), ostanite s njima i objasnite tačno šta slušate i gledate. Usmjerite pozornost na najuvjerljivije pojedinosti (na primjer, liječnike koji pomažu) i zatim dajte svom djetetu sve potrebno vrijeme za postavljanje pitanja.

*Ako ne primijetite da se reakcije umiruju i da nema poboljšanja korisno je obratiti se stručnjacima koji će vam pomoći da se bolje nosite sa stresom svoje djece.*

Sada, kada nema ubrzanog života, bar na način na koji smo naviknuti, shvatamo da su aktivnost, produktivnost, igra, uživanje i dijeljenje i dalje mogući, ali na drugi način od onoga kako smo do sada posmatrali.

Želimo Vama i Vašoj djeci dobro zdravlje i čuvajte se!

Tekst pripremila i adaptirala: Marija Vajdec, pedagog-psiholog

Izvor:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-DiseaseOutbreaks/sma14-4885>;

<https://www.poliklinika-djeca.hr/>;

<http://www.mentalnozdravlje.ba/psiholoske-intervencije-u-kriznim-situacijama--indikacije-za-djecu>