



## КАКО РАЗГОВАРАТИ СА ДЕЦОМ О КОРОНА ВИРУСУ

Ових дана скоро је немогуће да наша деца не примете да се нешто необично дешава око нас. Почевши од вести које гледамо, разговора које водимо са другима, информација које деца међусобно размењују, података до којих старија деца самостално долазе на интернету... Ови догађаји представљају велику промену у односу на наш досадашњи живот. Укључују социјалну изолацију, промену дневне рутине и разна осећања која могу да варирају од преплављености до потпуног игнорисања. И нама одраслима је потребно неко време да развијемо начине суочавања са свим тим ситуацијама, једнако тако и деца.

### -Ако се правимо да се ништа не догађа, шаљемо погрешну поруку деци

Деца виде шта се догађа око нас и око њих, те је потребно да буду активни учесници свих тих догађаја. Уколико се правимо да се ништа не догађа, детету шаљемо поруку да је у реду потискивати своје емоције, а то може имати значајне последице на касније ментално здравље детета. Наравно да се и ми осећамо уплашено, збуњено, љутито... Укључивањем детета шаљемо му поруку да је важно, вредно, да имамо поверења у њега, те да преузима активну улогу у новонасталој ситуацији што је изузетно важно за самопоштовање детета.

Нека деца могу тражити наше загрљаје више од уобичајеног, нека могу да почну да мокре у кревет, да се буде ноћу, да буду претерано раздражљива, свадљива или пркосна. То представља покушај детета да се што лакше суочи са новонасталим условима. Оно што им у овом тренутку можемо пружити је разумевање и подршка уз обавезне поруке: „Ту сам за тебе“, „Заједно ћемо кроз то проћи“, „Волим те“...

### **- Поштујте дечију забринутост и емоције које доживљавају**

Оно што је веома важно је да дозволите свом детету да јасно испољи своја осећања, али и прича о томе како доживљава и шта зна о корона вирусу. Ни у ком случају не покушавајте да омаловажите њихова осећања. Мала деца често не желе и не умеју да јасно кажу шта осећају и знају. Цртеж или причање приче могу послужити као начин да са њима комуницирате на ову тему.

### **-Прилагодите разговор о корони у односу на узраст детета**

Са мањом децом треба да причате отворено, али на начин да лако схвате о чему се ради. Уколико дете нема превелико интересовање за ову тему, не морате му је наметати. Међутим, ако покаже жељу да прича на ову тему, можете му рећи да је корона вирус сличан прехлади или грипу али се јако брзо шири, посебно ако се додирујемо, а не перемо руке и да ћете се због тога једно време мање виђати са другима.

За старију децу која имају приступ интернету, главно правило је да будете у току са садржајима до којих долазе. Када је реч о корони, питајте их шта су сазнали и пружите им проверене информације до којих сте успели да дођете. Охрабрите их да вас питају ако их нешто занима, али се трудните да их не оптерећујете са сувишним информацијама.

### **-Јасно дајте деци до знања шта она треба да раде у овој ситуацији**

Оно што је најважније је да деца буде јасно како треба да се понашају. Разговарајте о значају вођења личне хигијене, о правилном прању руку...

### **-Посветите време заједничким активностима**

Важно је да што више времена проводите у заједничким активностима с децом. Вести и јављања институција ограничите на неколико пута на дан по неколико минута, тако да будете информисани, али не да стресни призори буду присутни цело време постичући при том беспомоћност, црне сценарије и страх.

**- Шта год да причате са децом имајте на уму да дете вас и посматра. Умирите себе, не паничите, будите приборани колико год је то могуће.**