

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 obolijevanja 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 ovom periodu vanrednih okolnosti 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.

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 obolijevanja.

Stariji adolescenati mogu poricati da osjećaju reakcije izazvane stresom, govoriti da su "OK" 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 zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i ispoljavanja društveno neprihvatljivih ponašanja.

Koji oblik podrške roditelji / stratelji mogu pružiti djeci i osnažiti ih da se što efikasnije suče 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 djete 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 OK da se osjećaju tužno, uznemireno ili beznačajno.

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 budu jedina i glavna tema porodičnih razgovora.

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

Ličnim primjerom brige o sebi, organizacije dana, zdrave ishrane, tjelevoježbe, 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.

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 sl.

Želim vam dobro zdravlje i uspješnu sedmicu,

Stručna služba škole

Tekst pripremila: Osmanagić Lejla, psiholog škole