Смернице и савети како да разговарате са децом у време трајања ванредне ситуације

Новонастала ситуација пандемије, ванредног стања, учења на даљину, увођења полицијског часа траје већ скоро месец дана. Актуелна пандемија погађа нас све, и одрасле и децу. И нико не зна са тачношћу када ће се завршити ванредно стање и када ће деца моћи да се врате у школске клупе. Врло вероватно да стрпљење и капацитет деце да поднесу тренутну ситуацију се смањује протеком времена. Велики број деце је забринуто, преплашено, раздражљиво, безвољно, што су нормалне реакције на околности, али је веома важно да им ми као одрасли пружимо подршку и одагнамо бар део терета бриге. Стога, дајемо вам неке савете и смернице које можете искористити како би им помогли.

Будите отворени за разговор са децом и постављајте им питања. Понекад вам дете неће отворено рећи шта га мучи, па обратите пажњу на сигнале које вам шаље, као што су повећана потреба за грљењем, тешко раздвајање од вас. Тада је прилика да одвојите време за њих и да их у сигурности, умилно и подржавајуће питате како су. На пример, питајте их „Како се осећаш?“, „Шта те највише брине?“, „Шта си тачно чуо о вирусу?“. Деца су вероватно покупила неке информације, као и дезинформације, од другара, са ТВ-а, преко друштвених мрежа. Тако, врло је важно да истражите шта су чули, шта мисле и осећају. Пажљиво поделите са њима чињенице како бисте исправили одређена погрешна уверења која можда имају. Рецимо, дете може да помисли да ће због вируса многи људи, као и њему најдражи, страдати. Брига детета може бити усмерена на баку и деку или рођаке које не виђа као раније, па их тада охрабрите и заједно и редовно одржавајте контакт са њима преко телефона, како би се деца уредно уверавала да је све у реду, што ће аутоматски умањити њихове стрепње.

Објасните им да је потпуно нормално да се у овом тренутку осећају другачије и забринуто. Објасните им да живот носи доста неизвесности и новина, и да се сви заједно учимо прилагођавању њима. Исто тако, им дајте јасно до знања да нису сами, да имају подршку својих најближих, као и другара са којима се чују, и да ће све проћи кад тад са сигурношћу и вратити у нормалу. Тада је битно подсетити децу да се придржавањем правила изолације, учења на даљину, појачане хигијене управо штитимо од вируса. И да је то добро за њих и за све нас. Родитељи су ту који својим примером смирености, поштовања правила и хигијене, усмеравају децу како би и они требало да се понашају, јер се они угледају и уче од нас. Сваку обавезу и одговорност коју обаве, стално хвалите и поткрепљујте позитивним порукама, и како би они то усвојили без отпора и са лакоћом наставили.

У хаотичним стањима, неопходно је, нарочито за децу, створити и одржавати рутину свакодневице. Одредите им тачно време поласка на спавање, буђења, време праћења садржаја на ТВ-у, учења и рађења домаћих задатака, јела, као и играња и одмарања. И држите се те рутине. Структура свакодневице је управо та која доноси деци кључни осећај сигурности у несигурним и неизвесним околностима.

Ово су неки од савета који могу помоћи вама и вашој деци, и свима нама да лакше поднесемо овај период. Потрудите се да их пратите, могу бити од велике користи. Уколико желите додатну подршку и савете увек се можете обратити психологу и педагогу школе. Верујемо да ће се све убрзо завршити и да ћемо се сви вратити нашим нормалним рутинама, а деца у школске клупе да наставимо даље да учимо, растемо, напредујемо и дружимо се заједно.

Психолог школе Јелена Јеремић

Педагог школе Славица Мартиновић