

Како разговарати са децом о ситуацији са корона вирусом

Драги родитељи,

Информишите ваше најмлађе пажљиво и нежно.

1. Није препоручљиво рећи малишанима да могу заразити деке и баке. Уколико вас питају зашто не могу да се играју са баком и деком, реците им да баке и деке штите себе од вируса тако што су одлучили да мање излазе док траје пандемија вируса.

Током објашњења, ставите фокус на одрасли избор, реците им да одрасли имају одговорност да воде рачуна и побрину се о деци и себи, а да је дечја одговорност да разумеју да на тај начин баке и деке себе штите.

Како ћете разуверити петогодишњака да није његова кривица ако се одрасли разболе, уколико је пре тога чуо да деца могу заразити баке и деке?

2. Уважите сваку дечју емоцију уз емпатију.

Ако је дете уплашено, реците му да разумете његов страх, да је тај страх одличан учитељ јер нас чува. Да захваљујући том страху можемо да се заштитимо.

Причајте им о заштити. Уколико у тренутку нисте сигурни шта би требало рећи детету, дајте му јасну поруку да је то важно питање, и да хоћете више да сазнате о томе и размислите, па ћете ускоро одговорити.

Похвалите дете за то што поставља питања. Пратите реакцију детета. Водите двосмерну комуникацију. Питајте га након објашњења како је разумело то што сте му рекли.

3. Објасните им да су сапуни и сва средства која користите у сврху заштите, наши пријатељи и да тако можемо да победимо вирус. Уколико је некад вирус баш јак, тада нам помажу и доктори да савладамо вирус.

4. Цртајте страх или користите пластелин, глумите. Деци млађег узраста потребно је да моторички изразе емоције. Пустите дете младје од 6 година да оно само одреди трајање разговора и ниво информација које добија од вас. Не преплављујте, поштујте границу до које је дете спремно да обради информацију.

5. Уколико дете има потребу да понавља једну исту причу, сцену или ситуацију, или то тражи од вас, омогућите му да то изрази. Кроз репетицију компулзије дете може да успостави поново моћ коју осећа да му је потребна - да би овладало ситуацијом. Такође, имајте у виду и да потенцирање приче о страху може појачати страх, па уводите и елементе заштите у причу кроз опције.

6. Реците им да неки одрасли могу бити у праву, да неки могу погрешити, и да са вама родитељима провере информације које су чули од одраслих, путем медија или у вртићу.

Александра Јовановић,

Дечји психолог