

SVJETSKA ZDRAVSTVENA KRIZA I RODITELJSTVO

Mr.spec.Eleonora Glavina, prof. psihologije

Svjetska pandemija COVID – 19 potpuno je promijenila način života sviju nas a i općenito život kakav poznajemo. Socijalna izolacija različitih razina, ograničenja vezana uz poslovne obaveze, osjećaj ugroze, nesigurnosti i neizvjesnosti, briga za osobno zdravlje, kao i za zdravlje svih nama bliskih ljudi; obilježavaju nam svakodnevni život. Djeca rane dobi doživljavaju ove promjene prateći reakcije najbližih odraslih, svojih roditelja. Roditelji koji se informiraju o situaciji, ali nisu prikovani za male ekrane i digitalne medije, koji nastoje održati ritam uobičajenih aktivnosti u okviru zadanih okolnosti, roditelji koji održavaju pozitivan stav prema ishodu situacije, potiču isto takav pristup i stav kod djece.

Ma kako mala bila, djeca i kad toga nismo svjesni, pomno prate naše ponašanje i čitaju našu zabrinutost. Realno je da smo svi zabrinuti jer to nam omogućava ozbiljno shvaćanje preporuka stručnjaka, ali zabrinutost nas može kočiti u svakodnevnom funkcioniranju te je trebamo održavati na razumnoj razini. To možemo tako da organiziramo život u skladu s novonastalim okolnostima u nekim novim rutinama usmjeravajući se više na ispunjavajuća obiteljska druženja. Druženje s djecom, slušanje i ozbiljno doživljavanje njihovih briga, ma kako se one nama činile nebitne i nelogične, omogućiti će nam da imamo uvid u njihove doživljaje i da ih usmjeravamo dajući im poruku emocionalnog prihvatanja i sigurnosti.

Roditeljima djece rane dobi, stručnjaci preporučuju sljedeće:

- Tijekom dana provodite vrijeme s djetetom tako da mu se potpuno posvetite (tzv. *vrijeme jedan na jedan*). Tijekom tog vremena ne dozvolite da vas išta ometa (isključite mobitel, društvene mreže...), a djetetu prepustite glavnu riječ u izboru aktivnosti i igara. Uz vrijeme jedan na jedan po 20 – tak ili više minuta jednom ili više puta tijekom dana primijetit ćete da će djeca imati više razumijevanja i strpljenja za vaše obaveze jer će imati iskustvo vaše usmjerene pažnje. Ovakav pristup znači trajno ulaganje u kvalitetu odnosa.

Djeca u dobi od 4 godine i starija možda će birati igre s tematikom aktualne situacije. Tražit će da nosite maske, da čekate u redu s 2 metra udaljenosti i slično. To je u redu. Njima daje mogućnost da kroz igru prorade iskustva i informacije koje ih zabrinjavaju, a vama saznanje kako oni doživljavaju situaciju i što ih muči. Kroz igru ili kasnije kroz razgovor možete im razjasniti njihove dileme i brige.

- Postavljajmo realna očekivanja pred djecu s obzirom na njihovu dob i razvojne potrebe. Mala djeca imaju mnogo više potrebe za kretanjem od odraslih i za aktivnim proučavanjem okoline. Te potrebe je vrlo teško zadovoljiti tijekom dugotrajnog boravka u zatvorenom prostoru. Igra i mašta mogu pomoći u tome (a i skakanje na krevetu ako je sigurno). Aktivnosti tipa *vježbajmo svi zajedno*, osim fizičkog kretanja mogu se pretvoriti u ugodna obiteljska druženja od kojih će svi imati fizičke i psihičke koristi. Izmjenjivanje aktivnosti u kojima smo motorički aktivni i onih za stolom, pomoći će djeci da se bolje reguliraju i više surađuju.

- Kad se djeca sama pronađu zanimaciju (npr. uzmu slikovnice i listaju je, grade kockama...) primijetite ih i pohvalite. Neka takva ponašanja budu u fokusu, ne ona neprimjerena i za sve ukućane zahtjevna. A kada nemaju ideju što bi mogli raditi, vi im ponudite neke aktivnosti (npr. za djecu od 4 god nadalje, izrezivanje iz kataloga i izrada kolaž – slike na neku izabranu temu; uvijek će biti zabavna). Svaku večer uzmite malo vremena i prije čitanja priče za laku noć, pohvalite dijete za situacije kada je pokazalo strpljivost i suradnju (npr.

Sviđalo mi se kada si pričekala da završim telefonski poziv da mi pokažeš crtež koji si nacrtala. Ti si strpljiva djevojčica.)

- Osmislite novu dnevnu rutinu u skladu s okolnostima. Ponavljanje aktivnosti daje nam sigurnost i osjećaj kontrole. Dnevna rutina treba biti fleksibilna. Uživajmo u dražima povremenog malo duljeg ostanaka budnim . Djecu to jako veseli, a nije da u jutro treba rano ustati.

- Svaka aktivnost može biti zabavna ako upotrijebimo malo mašte, pa i one higijenske svakodnevne aktivnosti koje su nam sada jako važne. Na primjer, možemo mjeriti koliko dugo peremo ruke ili dijeliti medalje za one koji imaju najmirišljavije ruke nakon pranja i slično.

- Budite otvoreni za dječja pitanja i odgovarajte na njih jednostavno ali iskreno. Objasnite djetetu da ova bolest, kao ni bilo koja druga nije povezana s tim kako netko izgleda, gdje živi, kojim jezikom govori, ali da svi možemo utjecati na o da se ne širi tako da smo kod kuće, da često peremo ruke i pridržavamo se uputa liječnika. Ako ne znate odgovor na djetetovo pitanje, pokušajte ga pronaći zajedno koristeći digitalne medije.

- Razgovarajte s djecom o ljudima koji su nam sada jako važni i koji brinu o nama, o liječnicima, medicinskim sestrama, djelatnicima u trgovinama, prijevoznicima robe... Ukažite im na solidarnost, pokažite empatiju prema bolesnima i njihovim obiteljima, ukažite im na brigu o starijim članovima obitelji ili susjedima i poznanicima starije životne dobi. Podučite ih ovim važnim ljudskim vrijednostima. Sada je vrijeme za njihovu afirmaciju i stavljanje u drugi plan individualističkih vrijednosti. Sada trebamo učiti kako biti bolji, obazriviji i pažljiviji jedni prema drugima.

- Važno je djeci dati do znanja da je ovo takvo vrijeme kad smo svi ponekad ljuti, osjećamo se tužno, zabrinuti smo...Ovo je nova situacija za sve ljude u cijelom svijetu. U redu da se i oni osjećaju ljuto npr. jer se ne mogu igrati s prijateljima, ne mogu ići u vrtići, ne mogu izaći iz stana...Važno je da imenujemo emocije, da ih normaliziramo i da i djeci *damo dozvolu* da se tako osjećaju. Naravno, niti u ovoj situaciji, kao niti u bilo kojoj drugoj osjećaji nisu opravdanje za neprimjereno ponašanje.

- Roditelji se ponekad osjećaju iscrpljeno, ljuto, pa i obeshrabreno. Svi roditelji imaju takve trenutke. Oni će možda biti češći u ovim zahtjevnim okolnostima, ali to je prirodno. Kad se tako osjećate, pokušajte se malo osamiti, pronaći 10 minuta vremena za sebe. Možete odrediti neku prostoriju u stanu koja će služiti u takve svrhe za svakog člana obitelji kao osjeti potrebu za tim (npr. hodnik, kupaona). Dozvolite i djetetu da koristi ovakav *time out* trenutak ako želi i ako je dovoljno veliko. Ako ima manje od 5 godina, dozvolite mu da bude samo ali uz dogovor da vrata trebaju ostati odškrinuta zbog njegove sigurnosti.

- Sad je vrijeme za pečenje kolača, slikanje zajedničkih slike, usvajanje origami vještine (digitalni mediji mogu u tome pomoći), šivanje odjeće za lutke... Sad je vrijeme da radite sve ono što ste oduvijek željeli raditi sa svojom djecom, ali niste imali vremena.

- Svi trebamo brinuti i o sebi. Kad djeca spavaju dozvolite si uživanje u nekim aktivnostima koje vas ispunjavaju i vesele. Topla kupka, čitanje, sudoku...bilo što što vas smiruje, opušta i veseli. Aktivirajte svoje mreže socijalne podrške preko društvenih mreža.

Dijelite smiješne video uratke, komentirajte ih. Druženje, smijeh i humor jačaju naše psihičke i fizičke kapacitete.

I za kraj, svi mi smo puno snažniji i otporniji nego što mislimo. Kapaciteti ljudskog uma i sposobnost prilagodbe uvijek su se istakli u vremenima najvećih kriza tijekom ljudskog postojanja. Vrijednosti kao što su empatija i solidarnost koju pružamo i dobijamo, jačaju nas kao osobe. Okolnosti su se promijenile, ali uživanje, igra, dijeljenje i dalje su moguće. To je poruka koju u ovim kriznim vremenima šaljem djeci. Neka njihove uspomene na ovu kriznu situaciju budu ispunjene osjećajem zaštićenosti i toplim obiteljskim druženjem.