

Dragi roditelji,

društvena kriza izazvana širenjem korona virusa u Europi zahtijeva od svih nas novi pristup svakodnevnim životnim situacijama. Ovo je jedna posve nova situacija i većina nema iskustva kako se ponašati. Iskustvo onih koji su već prošli sličnu situaciju u svijetu može nam pomoći, može nas ohrabriti i dati snagu. Moramo biti svjesni kako nam je potrebno određeno vrijeme za prilagodbu na nove situacije. Ne reagiramo svi jednako u periodu prilagodbe i nismo svi jednako spremni na emocionalnom i organizacionom planu. Ono što možemo je biti podrška jedni drugima, možemo učiti jedni od drugih i primjenjivati pozitivna iskustva.

Odrasli su izvor informacija i model ponašanja svojoj djeci. U krizi odrasli su i emocionalna potpora svojoj djeci bez obzira koliko djeca imala godina. Djeca u svojim roditeljima nalaze sigurnost, te se vraćaju nekim oblicima komunikacije koje su zanemarili ili zamijenili.

Ovdje su neke smjernice koje vam mogu pomoći u sljedećim danima kako bi ovu krizu možda lakše i jednostavnije prevladali.

1. Razgovarajte sa svojom djecom. Potrebno je u obitelji razgovarati o ovoj situaciji. Pitajte svoje adolescente što oni znaju o problemu. Prodiskutirajte koliko su informacije točne ili ne, iz kojih su izvora, koliko mogu biti korisne. Adolescenti mogu imati stav kako sve znaju, međutim aktivan kritičan stav još kod njih nije razvijen. Ova situacija je prilika u kojoj mogu naučiti filtrirati informacije, ponovno početi govoriti o svojim emocijama, što ih muči, što ih plaši.
2. Ako kao roditelji ne znate odgovor na neko pitanje, recite to. Zajednički sa svojim djetetom možete potražiti odgovor, te tako pokazati primjerom ili i sami naučiti kako se to radi online.
3. Ako roditelji negiraju problem i vlastitu zabrinutosti to ne pomaže njihovoj djeci. Djeca znaju jako dobro prepoznati strah i paniku svojih roditelja iz jednostavnog razloga što ih izuzetno dobro poznaju. Ako prikrivate i/ili umanjujete svoje osjećaje, kod svoje djece možete izazvati još veći strah. Djeca nisu više sigurna što je istina kada ono što vide i osjećaju nije u skladu s onim što vi kao roditelji pokazujete.
4. Potvrdite svojoj djeci kako ste zabrinuti, te upravo zato radite sve što možete kako bi zaštitili sebe, svoje najmilije i druge. Ponovite koliko god je potrebno puta kako je odgovornost i samoodgovornost najvažnija u ovom trenutku. To znači kako treba održavati higijenu na savjetovani način, smanjiti socijalne kontakte u javnim prostorima, koristiti nove oblike ponašanja kod pozdravljanja koje su sugerirali epidemiolozi.
5. Pokažite im kako se mogu umiriti kada su zabrinuti. Pokažite im što vama pomaže kada vam je teško. Možete im predložiti neku aktivnost u kojoj se mogu opustiti, npr. razgovarati s prijateljima putem društvenih mreža, gledati, slušati nešto što ih može

opustiti (serije, filmovi). Mogu vježbati uz pomoć snimljenih materijala na mrežama (vježbe za tijelo, ali i za pamćenje, rješavanje zagonetki, sviranje nekog instrumenta i sl.), čitati ono što ih veseli ili se vratiti nekom zaboravljenom hobiju.

6. Osmislite raspored za praćenje online nastave, vrijeme za pisanje zadaća/ odgovora kako bi bili u tijeku s nastavnim gradivom i svojim prijateljima iz razreda i profesorima. Pružite im podršku u praćenju nastave i pohvalite njihovu samostalnost i odgovornost u obavljanju školskih zadataka.
7. Nikako ne smijemo zaboraviti na smijeh, humor koji su u ovim trenucima neprocjenjivi. Zajedno se šalite, pokušajte se sjetiti nekih događaja koji kod svih ukućana pobuđuju ugodne emocije. Sjetite se svog djetinjstva, mladosti i smiješnih situacija u kojima ste sudjelovali ili sl. Pričajte viceve, odglumite neke situacije. Sve ove aktivnosti trebale bi kod svih izazvati ugodu. Zato moramo paziti kako slučajno ne bi nekoga povrijedili nekom primjedbom, gestom. Sjetite se što je cilj - stvoriti ugodniju i opušteniju atmosferu.
8. Ovo je prilika za vježbanje empatije i imenovanja emocija i reguliranje pokazivanja istih na primjeren način. Pokušajte ne biti stalno izloženi zvuku medija (tv i radio), jer stalna okupiranost informacijama može izazvati dodatnu napetost i frustraciju. Odlučite kada ćete poslušati informacije tijekom dana i koliko puta (stručnjaci preporučuju da to ne bi trebalo biti više od dva puta dnevno).
9. Dogovorite se kako ćete komunicirati u vrijeme kada ste na poslu. Bilo bi dobro posvetiti dio dana međusobnoj komunikaciju u kojoj ćete razmijeniti kako je kome od ukućana prošao dan i što biste mogli planirati za sutra.

Svaka kriza je ujedno i izazov za ljude koji tu krizu mogu pretvoriti u nešto novo i dobro.

Sretno!

*Pripremila: Renata Domijan, prof. psih.*