**KAKO SE PONAŠATI ZA VRIJEME ZDRAVSTVENE KRIZE: ZA RODITELJE I DJECU**

Od ponedjeljka 16. ožujka u Hrvatskoj nema nastave u osnovnim i srednjim školama pa se gotovo svi roditelji i djeca nalaze u situaciji u kojoj se moraju prilagoditi novonastaloj društvenoj krizi proizašloj širenjem COVID-19 virusa u Europi. Posve je normalno i očekivano da vam treba određeno vrijeme da se emocionalno i organizacijski pripremite i prilagodite.

O ovoj situaciji svakako je potrebno razgovarati s djecom svih uzrasta. Osim dobi i razvojnog statusa odgovor djece na krizu povezan je i s njihovim karakteristikama ličnosti, s načinom doživljavanja svijeta oko sebe. Neka imaju više strahova, neka manje, neka su sklona brizi, tjeskobi, neka nisu.

***Što možete učiniti u pružanju podrške djeci koja izražavaju tjeskobu i strah povezan s trenutnom situacijom?***

* Kao roditelj/odrasla osoba, budite model djeci, jer vaš način komunikacije i smirenost je najjasnija poruka djeci. Ne pretvarajte se da nikad niste uznemireni ili tjeskobni, ali neka dijete vidi kako se nosite s tim mirno (koliko možete) te kako se osjećate dobro kad to uspijete.
* Održavajte neki oblik rutine koliko god je to moguće. Pomozite djeci da uspostave rutinu i kad ne idu u školu, struktura im smanjuje tjeskobu
* Slušajte dijete, njegove brige, strahove i pitanja povezana s koronavirusom. Moguće je da će brinuti što se može dogoditi njemu, obitelji, bliskim osobama.
* Priznajte djetetu njegove osjećaje, ne umanjujte i ne odbijajte ih, nemojte se šaliti na račun njegovih reakcija. Možete djetetu reći da slične osjećaje i podsjetnike imaju i djeca i odrasli, da je to očekivano, „normalno“. Tako normaliziramo stanje i pomažemo i djeci (ali i odraslima). Djeca čiji roditelji ne pokazuju razumijevanje i prepoznavanje osjećaja, pak, mogu biti zbunjena s onim što osjećaju, sniženog su samopouzdanja i mogu dugoročno narušiti odnose s roditeljima.
* U razgovoru s djetetom, usmjeravajte se na činjenice i znanja. Djeca o koronavirusu mogu čuti i izvan obitelji i u nizu drugih situacija. Budite proaktivni i sami objasnite djetetu što znate o virusu, naravno, iz valjanih i potvrđenih izvora.
* Ograničite izloženost medijima i stalnim informacijama o virusu. Izbjegavajte TV i radio koji stalno rade u pozadini jer su to sadržaji koje će neminovno čuti i djeca.

„Kriza je i šansa“ kako vjeruju Kinezi, šansa da iz nje izađemo bolji i osnaženiji nego što smo bili. Kao ljudi solidarniji, kao obitelj povezaniji, kao djeca sigurniji u sebe i s nekim novim vještinama za nošenje s nedaćama i teškim trenucima u životu.

*Preuzeto: Zagrebačko psihološko društvo; Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba*