

Kako djeci objasniti epidemiju koronavirusa?

Dragi roditelji, skrbnici, odgajatelji i ostali odrasli,

trenutno se suočavamo s epidemijom koronavirusa koji, za neke skupine osoba, može biti opasan po život. Radi toga smo suočeni s povišenim osjećajem nesigurnosti i straha za budućnost. Odrasle osobe imaju razvijene načine nošenja sa svojim strahovima, od umanjivanja prijetnje “to je isto kao i obična grupa”, preko slušanja uputa stručnjaka i znanstvenika pa do vrlo temeljitih priprema za slučaj da moraju provesti duže vrijeme zatvoreni u kući. Djeca još uče prepoznavati svoje osjećaje i upravljati njima, a njihov doživljaj i nošenje sa situacijom uvelike ovisi o tome hoće li im odrasli i na koji način objasniti što se događa.

Suprotno čestom vjerovanju odraslih kako „djeca ništa ne razumiju“ ona vrlo brzo prepoznaju kada se nešto ozbiljno događa u njihovoj okolini. Djeca će osjetiti da su njihovi roditelji i druge bliske osobe uznemireni, čuti će neke informacije na televiziji koje ne razumiju, čuti će odrasle kako zabrinuto komentiraju ili razgovaraju te će na temelju toga stvoriti vlastitu sliku toga što se događa. Najčešće, obzirom da mogu imati bujnu maštu i imaju drugačije poimanje svijeta, slika koju stvore će biti puno gora i opasnija od stvarnosti, primjerice da je osoba umrla, da su oni ti koji su na neki način odgovorni za bolest osobe i sl..

Stoga je izuzetno važno pojasniti im situaciju na način prikladan njihovoj dobi. U ovim uputama psihoterapeutkinje za djecu, mlade i obitelj daju neke ideje kako odrasli iz bliske okoline djece mogu djeci pomoći da se nose sa stresnom situacijom.

1. Na koji način objasniti situaciju djeci na način prikladan njihovoj dobi?

Otkrijte što vaše dijete već zna. Postavljajte pitanja primjerena dobi vašeg djeteta. Za stariju djecu možda ćete pitati: *“Jesu li ljudi u školi govorili o koronavirusu? Što si čuo/čula?”* Za mlađu djecu, mogli biste reći: *“Jeste li čuli odrasle da govore o novoj bolesti koja se događa okolo?”* To vam daje priliku da naučite koliko djeca znaju – i da otkrijete da li su već čuli pogrešne podatke.

U razgovoru slijedite djetetov ritam. Neka djeca će možda htjeti provesti vrijeme razgovarajući, ali ako vam se djeca ne čine zainteresirana ili ne postavljaju puno pitanja i to je u redu.

Razgovarajte o svim stvarima koje se poduzimaju kako bi ljudi bili sigurni i zdravi smireno i uvjerljivo. Važno je isticati da odrasli čine jako puno toga kako bi osigurali da se čim brže pobijedi virus, te je to razlog zašto trenutno ne pohađaju nastavu u školi ili ne idu u vrtić. Djeci će pomoći da znaju da su bolnice i liječnici spremni liječiti ljude koji se razbole. Starija djeca mogu se utješiti kad znaju da *“...znanstvenici rade na razvoju cjepiva.”* Djeca i tinejdžeri često brinu više o obitelji i prijateljima nego o sebi. Na primjer, ako djeca čuju da je starija osoba vjerojatnije da će teško oboljeti, mogli bi brinuti o svojim bakama i djedovima. Ako im dopustite da ih nazovu to im može pomoći da se osjećaju smireno.

Koliko možete, držite se rutine. Neizvjesnost pridonosi širenju briga i strahova, pa će nam rutina i predvidivost biti od koristi. To je posebno važno obzirom da su škola ili vrtić vašeg djeteta zatvoreni. Obavezno vodite brigu o svakodnevnim obavezama onako kako biste to radili tijekom školskih praznika. Strukturirani dani s redovitim obrocima i određenim vremenom za spavanje ključan su dio održavanja djece sretnom i zdravom.

2. Kako objasniti djeci što je COVID-19?

“Koronavirus je virus koji izgleda kao mala loptica s izbočinama koju ne možemo vidjeti našim okom jer je vrlo malena. Nastao je daleko od nas u Kini, ali kako ljudi putuju tako su ga proširili svijetom pa je došao i u Hrvatsku. Kada virus dođe u naše tijelo osjećamo se slično kao da imamo prehladu ili gripu. Možemo imati temperaturu, kašljati ili otežano disati (plitak dah). Virusom se možemo zaraziti kapljičnim putem, a to znači ako netko ima virus i kašlje, kiše i govori i stoji blizu nas može nam prenijeti virus.”

Ako vam dijete postavi pitanje na koje ne znate odgovor iskoristite to kao priliku i zajedno potražite informacije. Provjerite Internet stranicu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo radi ažuriranih i pouzdanih podataka o koronavirusu, umjesto senzacionalističkih naslova.

Ako djeca pitaju, objasnite im da je smrt od virusa još uvijek jako rijetka, usprkos onome što bi mogli čuti. Gledajte vijesti sa svojom djecom kako biste mogli filtrirati ono što oni čuju. Starija djeca će samostalno dolaziti do informacija (npr. preko društvenih mreža), no važno je da s njima razgovarate o tome što su čuli.

Razgovor s djecom predškolske dobi:

Djeca predškolske dobi ne trebaju znati mnogo detalja. Važno je umanjiti njihovu zabrinutost za svoju sigurnost ili članove obitelji. Može im se i reći:

“Dijete će se teže zaraziti ovim virusom nego odrasli.”

“Baka i djed će ovih dana biti više doma i manje izlaziti van kako bismo osigurali da se ne zaraze.”

Pitanja koja djeca ovog uzrasta mogu postaviti i mogući odgovori:

Pitanje: *“Hoću li dobiti koronavirus ako sam zločest/a?”*

Odgovor: *“Ne, ljudi ne dobiju virus jer su zločesti.”*

Pitanje: *“Hoću li ići u vrtić za dva dana?” “Kad ćemo ići Luki na rođendan?”*

Odgovor: *“Sada ćemo malo više dana biti zajedno kod kuće. Ti nećeš ići u vrtić, a mama i tata neće ići na posao jer je malo više ljudi bolesno i moramo paziti da ostanemo zdravi. Igraonica u kojoj je Luka htio slaviti rođendan je sad zatvorena zbog bolesti. Lukina mama će nam javiti kada Luka bude mogao slaviti rođendan.”*

Pitanje: *“Zašto ne mogu ići s mamom/tatom u dućan?”*

Odgovor: *“Znam da jako voliš ići sa mnom u dućan. Sada, zbog čuvanja tvog zdravlja i ostalih članova obitelji, važno je da što rjeđe izlazimo van, da što brže obavimo kupnju i da nas što manje ide van. Možeš mi reći što želiš da ti donesem iz dućana. Kada bolest nestane, moći ćemo ponovno ići u dućan kao i prije.”*

Razgovor s djecom u nižim razredima osnovne škole:

Djeca u nižim razredima osnovne škole trebala bi znati osnovne činjenice o koronavirusu. Može im se reći: *“Koronavirus je sitan uzročnik koji se zove virus i koji uzrokuje da nas boli grlo, kašljemo i teže dišemo.”*

„Sada nije poželjno ići na mjesta gdje je puno djece i odraslih jer se lakše možemo zaraziti virusom.”

Ako nije moguće da djeca ostanu kod kuće dobro je reći im da nakon svake igre i prije jela peru ruke, da ne trljaju oči nečistim rukama, kao i da ne dodiruju područje oko usana.

Pitanja koja djeca ovog uzrasta mogu postaviti i mogući odgovori:

Pitanje: *“Kako ljudi dobiju koronavirus?”*

Odgovor: *“Većina ljudi dobila je virus jer se nalazila u blizini osoba koje su imale virus.”*

3. Kako objasniti djeci što znači ako je osoba koju poznaju u samoizolaciji ili u karanteni?

“Ako čuješ da je netko koga poznaješ u “samoizolaciji” to znači da postoji mogućnost da je proveo vrijeme s nekim tko je možda zaražen (npr. možda su zajedno bili na koncertu ili u avionu). Obzirom da je najčešće potrebno 14 dana da bude vidljivo da li je osoba bolesna (npr. kašalj, temperatura, kihanje...), osobe za koje se sumnja da su zaražene moraju ostati 14 dana doma i izbjegavati kontakt s drugim osobama, kako bi se spriječilo da se drugi ljudi ne razbole. Nakon što prođe ovih 14 dana, a osoba se ne razboli, sasvim je sigurno s tom osobom ponovno provoditi vrijeme skupa (npr. igranje u

parku). Ako se netko koga poznaješ razbolio, liječnici će se pobrinuti da dobije svo potrebno liječenje i staviti će osobu u “karantenu”, što znači da će ta osoba biti na liječenju i neće ju se moći posjetiti dok ne ozdravi. Karantena služi tome da se zaštiti zdravlje osobe koja ima virus i zdravlje njoj bliskih osoba.”

4. Kako objasniti djeci što znači ako je bliska osoba ili poznanik zaražena virusom?

“Jedan dio odraslih i djece će se zaraziti s virusom. Na sreću, većina zaraženih će imati blage simptome slične uobičajenoj gripi. Razlog zašto se oko ove vrste gripe poduzimaju posebne mjere je taj što ona može biti opasna za starije osobe (npr. bake i djedovi) i osobe koje već boluju od neke druge bolesti. Tijekom bolesti, važno je da izbjegavaju kontakte s drugim ljudima kako bi se spriječilo širenje na druge osobe. Nakon što osoba potpuno ozdravi od ovog virusa, ona više nije zarazna i s njom možete potpuno slobodno, kao i prije provoditi vrijeme. Dakle, moći ćete se nastaviti igrati s vašim prijateljima i provoditi vrijeme s članovima obitelji bez ikakve opasnosti.”

“Zaraza ovim virusom, isto kao i s gripom, se može dogoditi bilo kome od nas. Nakon što ozdravimo, osoba više nije zarazna za druge. Zato je važno zapamtiti da, nakon što ozdravimo, možemo ponovno ići u školu, vrtić, park, na posao i slično.”

Informacija o bliskim osobama koje dijete viđa i o kojima se priča je nužna za djecu. Potpuno je prirodno da želimo zaštititi djecu, pa nam se tada opcija da im ne kažemo informacije koje bi ih mogle zabrinuti ili povrijediti čini smislenom ili barem jednostavnijom. Za nas. No nikako ne za djecu. Za djecu je iznimno važno da imaju informacije o bliskim osobama s kojima su uobičajeno bile u kontaktu jer za njih može biti vrlo štetno ukoliko bliska osoba odjednom nestane bez objašnjenja, zbog odlaska u samoizolaciju, karantenu ili bolnicu.

Objašnjenje neka bude kratko, jasno i dobno primjereno. Manjoj djeci ne treba previše informacija jer ih mogu preplaviti i izazvati strah, tjeskobu i paniku. Recite od čega je osoba oboljela i što sve čini da bi ozdravila i kako može s tom osobom biti u kontaktu. Npr.:

“Tata je dobio virus koronu i sada će neko vrijeme biti bolestan. Korona nije opasan virus i ljudima treba da ozdrave tjedan ili dva. Da bi što prije ozdravio, puno će odmarati, piti čajeve i lijekove. Za to vrijeme će biti npr. u bolnici i to će mu pomoći da što prije ozdravi. Mi se nećemo vidjeti s njim da bismo mi ostali zdravi. No svaki dan ćemo se čuti i vidjeti preko Skypa. To će trajati 14 dana i to će brzo poći. Radimo sve što je potrebo da budemo sigurni i zdravi.”

Važno je da izbjegnute ili smanjite na najmanju mjeru izlaganje senzacionalističkim i paničnim osvrtima na epidemiju u medijima jer je djeci teško odvojiti broj umrlih u naslovnicima od mogućnosti da njima bliska osoba premine. I druga važna stvar, zbog nezrelosti i obilježja razvoja, mala djeca na nesvjesnoj razini imaju uvjerenje da se stvari događaju zbog njih. Pa ako oboli netko njima blizak, dijete može pomisliti da je to bilo zbog njega, zato što je neki dan nije htio poslušati tu osobu ili zbog toga što nije opralo ruke ili slično. Stoga pratite dijete, provjeravajte koliko je zabrinuto, tužno, potišteno i jasno ga razuvjerite da se ta osoba nije razboljela zbog njega ili nje.

5. Na koji način uputiti djecu o osnovnim mjerama opreza koje mogu poduzeti da smanje rizik od zaraze?

Pomognite djeci da se osjećaju kao da i oni imaju kontrolu nad svojim zdravljem. Naučite ih da im dovoljno spavanja, zdrava prehrana i higijena mogu često pomoći da ostanu jaki i zdravi. Objasnite da redovito pranje ruku također pomaže u sprečavanju širenja virusa na druge. Budite dobar uzor i dopustite svojoj djeci da vas često vide kako perete ruke!

Koristite razgovor o koronavirusu kao način da pomognete djeci da nauče o svojim tijelima, poput načina na koji se imunološki sustav bori protiv bolesti.

“Ako se želimo zaštititi od ovog virusa moramo redovito prati ruke, čak i malo duže nego to činimo inače jer je ovaj virus malo otporniji od ostalih. Nakon pranja moramo dobro osušiti ruke i ako je moguće brisati ih papirnatim ručnikom radi bolje higijene.”

“Kako bismo povećali sigurnost tebe i članova obitelji važno je da češće čistimo i peremo igračke, mobitel, kvake i druga mjesta u kući/stanu koje često dodirujemo.”