

OBITELJSKI ŽIVOT U VRIJEME OPASNOSTI OD KORONAVIRUSA

U mnogim je zemljama zatvaranje vrtića i škola te ukidanje izvannastavnih aktivnosti stvorilo nove okolnosti svakodnevnog života. Premda je zajedničko obiteljsko vrijeme vikendima i praznicima sjajna stvar, ono može biti vrlo izazovno u okolnostima svakodnevice bez škole i drugih aktivnosti te bez druženja s prijateljima. Možda se to neće pokazati tijekom prvih nekoliko dana, već kasnije. Nove okolnosti mogu biti uzrok nervoze i razdora među odraslima i djecom. Kako biste se lakše nosili s novonastalom situacijom, pročitajte sljedeće preporuke:



Utvrđite navike u svakodnevnom životu

Ustaljene, dobro poznate navike čine rutinu svakodnevnog života te djeci daju osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Rutina pomaže upravo u nesigurnim situacijama. Držite se uobičajenog vremena za zajedničke obroke, za odlazak na spavanje i sl. te budite dosljedni uobičajenim pravilima ponašanja unutar kuće. Ako primjećujete kod ukućana povećanu razdražljivost, organizirajte neku zajedničku ugodnu aktivnost.

Stvarajte zajedničke ugodne trenutke

Uključite djecu u planiranje aktivnosti za sljedeći tjedan. Napravite plan i predložite redovito zajedničko vrijeme kada ćete igrati igre ili slične aktivnosti u kojima uživate. Razmislite o tome što djeci okupira pažnju. Igrajte s djecom interaktivne igre i na to gledajte kao na priliku za učenje od njih.



Internet može biti vrlo koristan, no ne predstavlja dadilju

Tableti i mobiteli mogu biti korisni za popunjavanje nestrukturiranoga slobodnog vremena, no samostalna igra i igra s drugima bolje su zanimacije pri kojima misli odmičemo s problema. Razumljivo je da ćete djeci dopustiti više vremena pred ekranima nego što uobičajeno dopuštate. Ipak, djeci treba i interakcija s odraslima jer tako razvijaju socijalne vještine. Mlađa djeca posebice trebaju jezične poticaje u razgovoru, pripovijedanju, slušanju i govorenju s odraslima. Zato pokušajte pronaći dobru ravnotežu između druženja s djecom u igri i razgovoru te njihove uporabe tableta i mobitela.

Održavajte kontakt s obitelji i prijateljima

Uključite djecu u razgovore s djedovima i bakama, prijateljima i ostalim važnim članovima obitelji, koristeći se uobičajenim kanalima kojima održavate kontakt (društvenim mrežama, telefonom). Na taj način pridonosite smanjenju osjećaja usamljenosti i naglašavate koliko značite jedni drugima. Predadolescenti i adolescenti vjerojatno su putem društvenih mreža i igrica u kontaktu s prijateljima, u čemu treba paziti da ne pretjeraju, ali ih treba i pohvaliti kad su npr. u kontaktu s nekim iz razreda za koga znaju da je usamljen ili da nema puno socijalnih kontakata.





Raspravljajte o smanjenju nepotrebne zabrinutosti

Zabrinutost je normalna u situaciji kada se svijet koji poznajemo iznenada mijenja. Odrasli bi trebali prepoznati dječju zabrinutost i ohrabriti djecu da razgovaraju o tome. No primjerena zabrinutost može lako prijeći u pretjeranu brigu. Kad su ljudi okupirani pranjem ruku, smanjenjem bliskog kontakta s drugima te povećanom brigom za članove obitelji i bližnje, povećava se razinu stresa na fizičkoj i emocionalnoj razini. Objasnite djeci kako je dobro naći neku zanimaciju ukoliko su previše zabrinuti. Naučite ih kako olakšati trenutke prevelike brige. Dopustite im 15 – 20 minuta popodnevnog vremena kad mogu razmišljati o brigama. Ako postanu zabrinuti prije ili nakon tog perioda, neka sami sebi kažu, bez ljutnje: „Primjećujem da mi je zabrinutost na umu, ali odgodit ću je do mog 'vremena za brigu'“. Ako tako postupe svaki put, asocijacija će se automatizirati. Odraslima to također može biti korisno.

Ne ostavljajte radio ili televiziju uključenima u pozadini – ograničite vrijeme za vijesti

I djeca i odrasli bit će zabrinutiji ako su stalno izloženi vijestima o bolesti, smrti i ostalim negativnim posljedicama virusa. O novostima se informirajte nekoliko puta dnevno iz provjerenih izvora. Tako ćete smanjiti zabrinutost i tjeskobu. Neke od dnevnih vijesti pratite s djecom. Ako postoje dnevne vijesti namijenjene baš djeci, a kojima se može vjerovati, ili novinski članci pisani isključivo za djecu, dobro je koristiti se njima. Točno dogovoreno vrijeme za razgovor s djecom također je blagotvorno za njih u novim okolnostima.



Brinite se o sebi

Posebnost trenutačne situacije izaziva kod svakoga povećanu zabrinutost. Kako biste olakšali brige i cjelodnevnu skrb o djeci tijekom dužeg perioda, dobro je učiniti poneku stanku. Ako imate partnera, dobro je podijeliti vrijeme odgovornosti za djecu kako biste oboje imali vremena za opuštanje. Ako ste samohrani roditelj, zamolite druge za pomoć, ako za to postoji mogućnost. Naime, novonastala situacija može djelovati kao utrka na duge staze s neznanjem koliko se još krugova mora otrčati. Zato je važno štedjeti svoju energiju. Ako je moguće, pokušajte se prisjetiti što ste radili tijekom prošlih stresnih perioda u životu. Djeca će preslikati vaše reakcije, stoga ostanite mirni i ne paničarite. Za sve je članove vaše obitelji dobro da pokušate zadržati nižu razinu stresa. Istovremeno je važno prepoznati da je normalno biti pod stresom kad se život promijeni i da će vam trebati vremena kako biste pronašli novi sklad svakodnevice.

Izvori:

<https://krisepsykologi.no/what-can-we-say-to-children-about-coronavirus/>
WHO. Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak

Prilog:

Prijedlozi kućnih igara



PRIJEDLOZI KUĆNIH IGARA

- Potraga za blagom
- Lutkarska predstava ili izrada lutki od priručnog materijala, npr. čarapa, kuhača
- Izrada kućice za lutke / garaže za aute od kartonskih kutija
- Izrada staze za autiće na podu pomoću pik-trake
- Provlačenje kroz „lasere“ – zalijepite pik-traku u cik-cak obliku između dvaju zidova, npr. u hodniku
- Adrenalinski park ili kretanje kroz prepreke sa zadatcima, npr. „Provuci se ispod stolice, potom čučni, onda načini sklek, pa puži do sljedeće stolice i nju preskoči...“
- Plesna zabava – osmislite neku koreografiju na omiljenu dječju pjesmu
- Dodavanje balonima, tenis s balonom
- Gradnja utvrde od improviziranog materijala, npr. deki, plahti
- „Escape room“ za djecu
- Skakanje po oblicima – izrežite i na pod zalijepite oblike (npr. srca, zvijezde, kvadrate) u različitim bojama. Dok jedno dijete navodi zadatke (npr. „Lijevom rukom dotakni crveno srce, a desnom nogom žuti kvadrat“), drugo izvršava zadatke. Ako je samo jedno dijete, neka imenuje boju i oblik na koji je stao.
- Vježbanje s djecom – vježbajte jer je redovita fizička aktivnost važna za zdravlje
- Ograničavanje vremena za ekrane – uvedite po vlastitom nahođenju ograničeno vrijeme uporabe mobitela, tableta, televizora...
- Izrada planera budućih aktivnosti kad prođe kriza – planirajte izlet u prirodu, kazalište, posjet prijateljima i rodbini...
- Učenje novih vještina – naučite plesti, kuhajte, pecite kolače, naučite šivati (npr. jastučnice od starih košulja)...
- Posjećivanje virtualnih muzeja
- Bojenje kamenja u npr. bubamare
- Listanje starih albuma i upoznavanje djece s osobnom i obiteljskom prošalošću
- Izrada domaćeg plastelina i sudjelovanje u izradi oblika
- Izrada tornjeva od plastičnih čaša, rola toaletnog papira i sl.
- Kaširanje – od staroga papira i balona napravite uskršnja jaja (da se iskoristiti rezerva brašna)
- Igranje raznih društvenih igara
- Pisanje pisama i pozitivnih poruka dragim osobama
- Pisanje scenarija za film i snimanje filma, npr. pomoću mobitela
- Igranje igre uloga ili zamjena uloga (roditelji ↔ djeca, djeca međusobno)
- Kampiranje u kući
- Sijanje sjemenja i koštica u teglu sa zemljom, potom zalijevanje izniklih biljaka
- Izrada žigova od voća i povrća – prepolovite limun, jabuku ili orah, umočite ih u boju i otisnite na papir
- Košarka (ubacivanje loptica u različito bodovane kante, lavore), bacanje obruča, kuglanje...

