

# DIJETE I STRES U VRIJEME KORONAVIRUSA

Savjeti za roditelje

Eva Jagić Vasilić, mag.psych.

Trenutno se nalazimo u vremenu stalnih promjena, socijalne distance i nesigurnosti. Tu situaciju ne možemo kontrolirati, niti znamo koliko će trajati, što predstavlja dodatni faktor stresa, kako za odrasle, tako i za djecu. Nalazimo se u vremenu koje predstavlja svojevrsan traumatski događaj (strah od oboljenja, strah za zdravlje i život, pa i strah od potresa).

Djeca rane i predškolske dobi možda ne razumiju u potpunosti što se događa, ali osjete Vaš nemir i zabrinutost te nesvjesno preuzimaju Vaša stanja. Kako bismo im pomogli i ublažili efekte trenutne situacije na njihovo mentalno zdravlje, donosim Vam nekoliko savjeta oko toga što učiniti i kako djeci olakšati ovaj period.

## 1. Razgovarajte s djecom

Važno je djecu uputiti u to što se događa u njihovoj okolini. Pritom je nužno odrediti koje informacije podijeliti s djecom, a što bi bilo previše za njih. Dajte djetetu objašnjenje prikladno njegovom uzrastu. Prilikom razgovora prepustite što više riječ djetetu, postavljajte mu pitanja s ciljem da otkrijete kako ono doživljava situaciju. Dozvolite i da dijete Vama postavlja pitanja virusu, potresu i informacijama koje je čulo. Odgovorite iskreno, ali bez previše detalja, više propitkujte što ono misli o tome. Budite emocionalno i fizički dostupni.

## 2. Ne izlažite dijete pretjeranim informacijama

Normalno je da u ovo vrijeme želite biti informirani o svakoj promjeni koja se događa vezano uz aktualnu situaciju. Ipak, nastojte da dijete ne izlažete vijestima na televiziji i da pred njim ne komentirate često događaje u okolini. Iako je važno da je dijete informirano primjereno njegovoj dobi, pretjerano izlaganje može biti izvor nepotrebnog stresa za dijete. Također nastojte da Vaši razgovori s partnerom, bakama i djedovima, prijateljima i ostalim članovima obitelji ne budu usmjereni cijelo vrijeme samo na koronavirus, ukoliko je dijete prisutno tijekom tih razgovora, bilo uživo ili putem telefona, video poziva i slično.

## 3. Vratite djetetu osjećaj kontrole nad situacijom

U ovo je vrijeme važno u djetetu ponovno utvrditi stanje sigurnosti. U tome mu možete pomoći na način da razgovarate o tome što možemo učiniti kako bismo ostali sigurni i zdravi. Objasnite djetetu što je socijalna izolacija i kako nas štiti. Dijete može dobiti ulogu superheroja koji štiti druge time što drži distancu. Pričajte o tome da pranje ruku tjera viruse i pokažite djetetu kako ih pravilno oprati. Potaknite dijete da uz pranje ruku pjeva omiljenu pjesmicu, kako bi imalo osjećaj o tome koliko dugo pere ruke i koliko ih dugo trebamo prati da bi bile čiste. Pitajte dijete o tome što ono može učiniti da bi se zaštitilo od bolesti i time mu vraćajte osjećaj kontrole nad situacijom (npr. jesti zdravu hranu, ići rano na spavanje i slično).

#### 4. Što prije uspostavite uobičajene životne rutine

Pokušajte održavati uobičajeni ritam života na koji je dijete naviklo. To se odnosi na ritam uzimanja obroka, raznih kućnih aktivnosti, odlaska na počinak i slično. Rutine daju djetetu osjećaj predvidljivosti i sigurnosti.

#### 5. Održavajte socijalne kontakte na siguran način

Izolacija može biti psihički i emocionalno teška, kako za odrasle, tako i za djecu. Možete djeci tu situaciju olakšati tako da im omogućite da ostanu u kontaktu s osobama koje su im važne - članovi obitelji, prijatelji. Možete putem video poziva (Messenger, Skype, Viber, WhatsApp, ...) ostati u kontaktu, igrati igre i slično. Baka i djedovi mogu djetetu čitati slikovnice. Djeca mogu igrati međusobno Čovječe ne ljuti se i slične igre online. Danas postoji zaista mnogo opcija za ostanak u virtualnom kontaktu.

#### 6. Prihvatite djetetove emocionalne reakcije kao normalnu pojavu

Emocionalne reakcije djece u visoko stresnim situacijama mogu biti raznolike i različitog intenziteta, ovisno o djetetovoj urođenoj senzibilnosti, emocionalnosti i plašljivosti te osjećaju sigurnosti koje je izgradilo u odnosu s Vama. Dijete cijelo vrijeme nesvjesno prati Vaše reakcije i Vaša emocionalna stanja te procjenjuje koliko se može osjećati opušteno i sigurno. Sasvim je u redu reći djetetu da ste i Vi povremeno uplašeni - oni to ionako osjećaju i bili bi zbunjeni kada biste im skrivali Vaše stvarne osjećaje. To bi također narušilo osjećaj međusobnog povjerenja. Pokazujući pred djecom vlastite emocije, ali i način na koji se s njima nosimo, mi odrasli modeliramo kako prepoznati, izražavati i nositi se s različitim osjećajima. Ipak, ukoliko ste Vi sami preplavljeni strahom, nastojte da pred djetetom nemate izljeve emocija - npr. nekontrolirano plakanje, panično vikanje i slično. Dijete tada stječe dojam da je situacija opasnija nego što ju je prvotno doživjelo te osjeća povećanu nesigurnost ukoliko vidi da se ni Vi s njom ne možete nositi. Dijete može osjećati i zabrinutost oko toga tko će o njemu brinuti ako vidi da Vi niste dobro. Ukoliko u tome trebate pomoć, slobodno se obratite vrtičkoj psihologinji ili potražite telefonsku i online psihološku pomoć, koju u ovo vrijeme besplatno nudi mnogo različitih institucija.

Što se tiče reakcija djece, normalno je da će dijete u ovom periodu možda nerado ići u krevet samo ili teže zaspivati, biti uznemireno i trzati se na jače zvukove. Neka djeca pojačano mokre u krevet ili imaju ispade bijesa. Za ove reakcije treba imati strpljenja i smirenosti jer je samo pitanje vremena kada će proći. Dobro je uložiti malo više vremena u različite umirujuće rituale, osobito pred spavanje (npr. topla kupka, topli napitak, umirujuća tiha glazba, čitanje priča, maženje i zagrljaji). Ukoliko su te reakcije jačeg intenziteta ili traju dulje no što ste očekivali svakako se posavjetujte sa stručnjakom.

#### 7. Pomozite djetetu različitim aktivnostima da se lakše nosi sa strahom

Strah je normalna reakcija djeteta na neočekivano zastrašujuće iskustvo. Nije dobro da dijete zadržava strah u svome tijelu. Potrebno je naći način da proradi to iskustvo. U tome mu možete pomoći na različite načine, a ovdje ću Vam predložiti neke od njih. Ove aktivnosti pomažu djetetu da s Vama podijeli svoje emocije i da ih lakše regulira te da se bi vrati kontrolu nad vlastitim emocionalnim stanjima.

### A. Ispričat ću ti priču o tvome danu

Djeca ponekad ne mogu izravno razgovarati o onome što se dogodilo i odgovarati na naša pitanja. U tome im možete pomoći tako da prije spavanja, kad je dijete mirno, započnete priču u kojoj ćete prepričati djetetov dan. U glavnoj ulozi neka bude djetetova omiljena životinja, igračka ili lik iz crtića.

Primjerice, priču možete započeti ovako: „*Ispričat ću ti priču o jednoj maloj vjeverici. Ona je jako zaigrana, baš kao i ti. Ali prvo mi moraš u nečemu pomoći. Zaboravio/la sam njezino ime. Imaš li ti neku ideju kako bi se vjeverica mogla zvati?* (dijete daje svoje ideje) *Sviđa mi se tvoj prijedlog. Neka se onda zove Kira. Vjeverica Kira imala je danas zanimljiv dan. Jutro je počelo sasvim uobičajeno. Malena je vjeverica mirno spavala u svom krevetiću. Sanjala je o tome kako je dan ranije s tatom igrala Čovječe ne ljuti se* (ovdje spomenete nešto što je dijete radilo dan ranije s roditeljima, braćom ili sestrama...). *Zatim je u snu osjetila nešto jako neobično. Njezin krevet se počeo tresti i začula je čudnu buku. Malena se vjeverica baš jako uplašila. Zatim je mama utrčala u sobu, stavila vjevericu na svoja leđa i s njom istrčala van iz svoje duplje. Mala je vjeverica bila zbunjena i počela plakati. Mama i tata su je zatim čvrsto zagrlili. Što misliš, je li vjeverici pomogao taj zagrljaj?* (dijete odgovara) *Što bi još vjeverici moglo pomoći da se osjeća bolje?* (dijete Vam otkriva ono što njemu treba da bi se osjećalo bolje)

### B. Nacrtaj mi svoj strah - aktivnost „Strašan kao strah“

„Strah! Brrr, već mi sama riječ oduzima dah. Međutim, strah ne služi samo za plašenje. Mala doza straha treba nam jednostavno zato da bismo preživjeli. Što te sprečava da ne pretrčiš cestu? Strah od jurećeg auta. Što te sprečava da se popneš na vrh tankoga bora? Opet strah. Shvatili ste, mali strah je O.K. Problem nastaje kad on toliko naraste da nam više ne pomaže, nego nam čak odmaže u svakodnevnom životu. Sad ćemo se s takvim strahom suočiti. Izazvati ga na dvoboj. Zamisli svoj najcrniji, najmračniji, najzubatiji, najgadniji, najljigaviji, najdlakaviji, najružniji strah i *nacrtaj ga!* Samo hrabro. Ne zaboravi, sam si stvorio svoj strah, sam mu i oduzmi dah (dijete crta strah - potaknite ga da razmisli o bojama koje bi koristilo, o oblicima, recite da ne mora izgledati realno)

Fuj, stvarno je beskoristan ovako velik i gadan. Idemo ga malo ukrasiti. Hajde, sveži pokoju šarenu mašnicu, nacrtaj mu na ljigavu čuperku srce, leptirića mu smjesti na njušku i napravi ono što strah najviše mrzi - učini ga smiješnim i šarenim. Ili ga naprosto poderi u sitne komdiće.... I nema ga više.“

### C. Staklenka briga

Ponekad djeca nakon stresnih događaja, poput potresa, imaju problem s uspavlivanjem. Tada je važno da smo im dostupni i da smo uz dijete dok ne zaspi. Međutim, čak i tad dijete se ponekad teže opušta. U vrijeme noći, kad se tijelo umiri i priprema za san, mogu se ponovno aktivirati različiti strahovi. Dijete tada ponekad ne može prestati razmišljati o strahu ili stalno o njemu priča („Što ako ponovno bude potres kad zaspim?“ „Što ako se mama i tata razbole, tko će tada brinuti o meni?“). Tada možete pomoći na način da mu date jedan papirić. Na njega zajedno napišete čega se dijete boji, npr. „virus“. Zatim kažete: „Sada možeš staviti svoj strah u ovu staklenku. Ona je jako čvrsta i strah ne može iz nje pobjeći van. Ne moraš o njemu

brinuti do jutra.” Zatim zajedno čvrsto zatvorite staklenku. Ujutro je otvorite i razgovarate o strahu, ako dijete želi, ili ga zgužvate i bacite, napravite od njega avion od papira i pustite ga kroz prozor.

#### D. Tehnike pravilnog disanja

Naučite dijete strategijama umirivanja tijela kroz pravilno disanje. Pravilno disanje je ono koje je polagano, dugo i na trbuh. Recite djetetu: *“Pokazat ću ti kako da pravilo dišeš. Stavi svoje ručice na trbuh (pokazati). Udahni polagano i dugo. Sad ćemo izdahnuti duuuugo i polako. Razmišljaj o svom disanju. Udahni pooolako i izdahni pooolako. U redu. A sad ćemo se usmjeriti na svoj trbuh. Stavi na njega ruku. Promatraj kako se pomiče tvoj trbuščić dok dišeš. Sad polako udahni samo na trbuh. Neka se trbuh širi dok udišeš. Nemoj puno micati ramena ili grudni koš (pokazati). Samo trbuh. Sad malo zadrži dah i onda izdahni ovako: SSSSSSS. Sad ćemo ponoviti, ali ćemo izdisati: SSS-SSS-SSS (snažno izdisati, s prekidima, govoreći slovo S). Pritom pritišći svoj trbuščić rukom.”*

- Zekine uši - napraviti “uši” s kažiprstom i srednjakom. Kad zeko udiše, uši se dižu mic po mic, a kad izdiše spuštaju se mirno u jednom ritmu i obrnuto. Tako dijete osvještava svoj dah (disati u kontinuitetu i s prekidima) uz vizualnu pomoć.
- Pozovite dijete da legne i stavite mu malu plišanu igračku na trbuh. Dijete gleda u igračku dok vježba pravilno disanje, kako bi bolje osvijestilo pomicanje svoga trbuha tijekom disanja.

#### E. Progresivna mišićna relaksacija

Ovu aktivnost možete raditi s djetetom i pritom pomoći i svome tijelu u opuštanju. Na YouTube kanalu „Vježbaonica sreće“ imate već pripremljenu vođenu mišićnu relaksaciju, na poveznici <https://youtu.be/myr0GsR1Muc>. Na istom kanalu možete pronaći i razne druge vođene meditacije za djecu.

#### F. Pokretanje tijela

Strah aktivira naše tijelo za „bijeg“ ili „borbu“ izazivajući pritom niz promjena u našem tijelu - srce ubrzano lupa, mišići su napeti, izlučuje se hormoni stresa. Stoga je važno dopustiti tijelu da otpusti višak nakupljenog stresa. To najčešće činimo kroz pokretanje tijela. Možemo skakati na mjestu, istegnuti se, snažno stupati (pritom lupati jače petama o pod) ili pak nježno lupkati cijelo svoje tijelo vrhovima prstiju i dlanovima. Važno je da oslušujemo svoje tijelo i dopustimo sebi i djetetu da izbaci višak nakupljene energije stresa na način koji njemu odgovara.