

# IZAZOVI U USLOVIMA IZOLACIJE



СОС ДЕЧИЈА  
СЕЛА  
СРБИЈА



Iskusni roditelji, podjednako kao i profesionalni pružaoci brige, naći će se pred izazovom u situaciji u kojoj se prekidaju uobičajene, svakodnevne rutine, kada cela porodica ili grupa dece o kojoj brinu, treba da ostane u svom domu 24 sata dnevno i uz minimalni kontakt sa spoljnim svetom. "Kabinska groznica" neminovno predstoji i osobama koje brinu o deci, kao i deci i mladima. U zavisnosti od individualnih karakteristika, takva situacija može dovesti do anksioznosti, frustracije, pasivne agresije, pa čak i do depresije. Ovim putem želimo da podelimo nekoliko saveta, koji potiču od porodica koje su kroz ovo već prošle i koji su im pomogli da se izbore sa nastalom situacijom.

- Počnite sa „porodičnom konferencijom“: sedite zajedno i razgovarajte o situaciji. Dopustite da svi podele svoja osećanja, pokušajte da zajedno prepoznate glavne izazove, razmislite kako da zajednički osmislite život i kako svi mogu doprineti da se bolje nose sa novonastalom situacijom.
- Važno je da osobe koje brinu o deci slušaju dečje misli i strahove i informišu ih, prilagođeno uzrastu dece, na osnovu činjenica iz pouzdanih izvora. Možete saznati koliko deca već znaju i pratite njihov tempo, da ih ne biste preplavili nerazumljivim informacijama. Ono što je najvažnije, ne umanjujte i ne izbegavajte njihove brige. Obavezno uvažite njihova osećanja i uverite ih da je prirodno osećati strah od ovakvih stvari. Dokažite da ih slušate tako što ćete im posvetiti punu pažnju i pobrinite se da shvate da mogu razgovarati sa vama kad god to požele. Informisanost stvara osećaj sigurnosti i predvidljivosti za sve. Ovu brošuru možete koristiti za decu do 7 godina, dostupnu na različitim jezicima.
- Upravljajte informacijama koje deca dobijaju iz medija i razgovarajte sa njima o onome što čuju ili vide. Deca možda ne razlikuju slike na ekranu od svoje stvarnosti i mogu verovati da su u neposrednoj opasnosti. Podsetite decu da nije verovatno da će se razboleti, da se većina ljudi koji imaju koronavirus ne razboli teško i da mnogi odrasli naporno rade na tome da sačuvaju bezbednost svih porodica. Objasnite mladima da izvori sa interneta i društvenih mreža takođe mogu prenositi netačne i pogrešne informacije. Koristite to kao priliku da zajedno istražite odgovore. Veb stranice međunarodnih organizacija, poput UNICEF-a, Svetske zdravstvene organizacije i vaših nacionalnih tela javnog zdravstva, dobri su izvori informacija.
- Informišite decu i mlade o onome što mogu aktivno da urade da bi izbegli infekciju i izgradili osećaj kontrole. Osećaj da možete nešto da uradite, da delujete u izazovnoj situaciji, pomaže da smanjite stres. Objasnite im da moraju ostati kod kuće jer je to sigurnije za njih i njihove prijatelje. Uverite ih da znate da je to ponekad teško (možda zastrašujuće ili čak dosadno), ali da će poštovanje pravila pomoći svima da budu bezbedni.

- Jedan od najboljih načina da se deca sačuvaju od koronavirusa i drugih bolesti jeste jednostavno podsticanje redovnog pranja ruku. To ne treba da bude strašan razgovor. Možete da pevate i plešete zajedno, uz dečiju muziku, da biste učinili učenje zabavnim. Takođe možete pokazati deci kako da kašlju i kijaju u pregib lakta, objasnite im da je najbolje da se ne približavaju ljudima koji imaju simptome i zamolite ih da vam kažu ako počnu da se osećaju kao da imaju temperaturu, kašalj ili otežano disanje.
- Uspostavite rutine bez prevelike strogosti. Struktura će pomoći svima da bolje prebrode dane i da imaju na umu krajnji cilj. Oblačenje, doručak, školske obaveze, čitanje, zabava i vreme uz ekran - takve rutine će pomoći svima da zadrže raspoloženje. Predvidljivost dnevne rutine može doprineti stvaranju osećaja kontrole.
- Malo vežbajte: Ako imate dvorište, to je još bolje, ali i u kući možete zajedno da vežbate, bilo da pratite ZUMBU na kanalu Jutjub ili sesiju joge ili da pretvarate kuhinjski sto u arenu za stoni tenis. Mladi mogu da koriste aplikaciju sa vežbama na telefonima. Takođe, ples i udaranje u bubanj mogu biti dobar način da se oslobode napetosti.
- Sklonite neke stvari koje već mesecima leže u ćošku zbog nedostatka vremena. Bilo da radite popravke, čistite ormariće sa decom ili se bavite računima ili školskim radom. Osećaj da ste nešto postigli biće dobar za sve.
- Zabavite se zajedno: filmsko veče, društvene igre ili kartanje, takmičenje u pevanju, bavite se nekom umetnošću i zanatom, ili pečenjem kolača. Često nije moguće provoditi kvalitetno vreme zajedno kada svi trče za obavezama prema sopstvenom rasporedu. Iskoristite priliku da uživate u vremenu provedenom zajedno.
- Omogućite svima prostor i vreme koje će provesti sami. Pokušajte da organizujete po jedan kutak za svakoga, u kom će moći da se osami.
- Od izbijanja koronavirusa brojni izveštaji o rasnoj diskriminaciji širom sveta postali su viralni, pa je važno proveriti da vaša deca ne doživljavaju i da ne doprinose zlostavljanju. Objasnite da koronavirus nema nikakve veze sa nečijim izgledom, odakle potiče ili koji jezik govori. Ako ih u školi druga deca začikavaju ili maltretiraju, treba da kažu odrasloj osobi kojoj veruju.
- Biti u kontaktu sa bliskim ljudima jedna je od stvari koja može pomoći svima – uključujući decu i mlade – da prevaziđu teška vremena. Podržite ih da ostanu u kontaktu sa prijateljima i porodicom putem telefona ili onlajn aplikacija. Za decu koja žive u alternativnom zbrinjavanju važno je informisanje bioloških porodica o tome kako je dete i koje se mere zaštite preduzimaju. Porodica takođe mora da zna za promene koje se odnose na posete deci i o tome kako mogu da održavaju redovan kontakt sa njima.

Takođe, možete objasniti srodnicima kako da razgovaraju sa svojom decom o nastaloj situaciji na način koji će biti pun podrške.

- Način na koji se vi suočavate sa situacijom ima snažan uticaj na decu o kojoj brinete. Oni osete vaše reakcije na situaciju (na primer, kada gledate vesti), pa im pomaže da znaju da ste smireni i da vladate situacijom. Ako se osećate anksiozno ili uznemireno, oni to osećaju, pa ako je moguće, posvetite malo vremena i sebi tako što ćete stupiti u kontakt sa drugim porodicama, prijateljima i pouzdanim ljudima u svojoj zajednici i/ili nađite vremena za stvari koje će vam pomoći da se opustite i oporavite.

Za više informacija pogledajte ovaj informativni list.

**Porodice koje su zajedno preživele ovakvu izolaciju kažu da su tokom tog posebnog vremenskog perioda naučile mnogo o sebi i jedni o drugima.**

Korišćeni resursi:

Članak UNICEF-a, Kako razgovarati sa detetom o bolesti korona virusa 2019

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Članak iz Gardijana, 12. Mart

<https://www.theguardian.com/world/2020/mar/13/the-family-lockdown-guide-how-to-emotionally-prepare-for-coronavirus-quarantine>