**KAKO RAZGOVARATI S DJECOM O KORONAVIRUSU?**

Poštovani roditelji,

Posljednjih dana se susrećemo s brojnim informacijama o koronavirusu. U takvim uvjetima lako se osjetiti preplavljenim svime što trenutačno čujete i čitate o bolesti koronavirusa (COVID-19). Također je razumljivo ako i vaša djeca osjećaju zabrinutost. Djeca će možda teško shvatiti što vide na internetu ili na televiziji, ili čuju od drugih ljudi, tako da mogu biti tjeskobni, tužni ili pod stresom. Otvoren razgovor s vašom djecom može im pomoći da bolje razumiju ovu situaciju.

U nastavku vam donosim nekoliko smjernica kako razgovarati s djecom o koronavirusu.

1. **Potaknite dijete na razgovor**

Saznajte koliko već znaju o ovoj temi te im omogućite da postavljaju pitanja koja ih zanimaju. Izbjegavanje teme djetetu može poslati poruku da je problem previše zastrašujući te da od njih nešto skrivamo, a brige djeteta tada mogu postati još intenzivnije. Izbjegavanje razgovora s djetetom „kako ih ne bismo opterećivali“ može biti štetno. Djeca mogu imati iskrivljenu sliku, krivo razumjeti ono što čuju ili imati lažne informacije što utječe na način kako se osjećaju. Poticanje razgovora s djetetom roditelju je prilika da ispravi moguće krive informacije koje dijete ima, ali i da mu pokaže kako može razgovarati s njim o onome što ga brine. Također im nemojte govoriti da se bespotrebno brinu. Radije im recite da razumijete njihovu zabrinutost i da je prirodno bojati se. Pokažite im da ih slušate tako što ćete im posvetiti punu pažnju i pobrinite se da znaju da vam se uvijek mogu obratiti.

1. **Budite iskreni**

Djeca osjete naše [emocije](http://www.wishmama.hr/roditeljstvo/djeca-i-zdravlje/emocije-djece-predskolske-dobi/) čak i kada ih pokušamo sakriti. Kada na iskren, zreo i djetetu primjeren način govorimo o svojim [emocijama](http://www.wishmama.hr/roditeljstvo/savjeti-za-roditelje/djeca-i-emocije/), tada svojim ponašanjem učimo dijete kako zdravo izražavati osjećaje. Nemojte se pred djecom praviti da niste zabrinuti. Djeca znaju prepoznati roditeljski strah i paniku. Zbog toga je važno razgovarati o osjećajima umjesto prikrivati ih. Ako ih prikrivamo i umanjujemo djeca znaju da nešto nije u redu, ali ne znaju prepoznati što ne valja i to može dovesti do još većeg straha, pogotovo u mlađe djece.

1. **Provjerite informacije**

Djeca se svakodnevno na internetu i društvenim mrežama susreću s lažnim informacijama. Potrebno je da im objasnite da neke informacije na internetu nisu točne i da je najbolje vjerovati stručnjacima.

Kada razgovarate s djetetom, a nemate odgovor na neko pitanje, provjerite na internetu, ali na pouzdanim izvorima (Web stranice međunarodnih organizacija poput UNICEF-a, Svjetske zdravstvene organizacije, web stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Službene mrežne stranice Vlade o koronavirusu).

1. **Podsjetite ih na dobre higijenske navike i zašto su one važne**

Djeci je važno objasniti **kako primjerenom higijenom mogu zaštititi sebe, svoju obitelj i prijatelje. Nemojte** nametati pravilo iz straha i panike bez objašnjenja jer tada djeca zapamte paniku i strah, a ne razlog i objašnjenje.Objasnite djeci kako pravilno prati ruke, kako spriječiti širenje virusa kada kašlju ili kišu i kako držati socijalnu distancu od dva metra kad su u blizini ljudi.

1. **Pokažite razumijevanje**

Kad na televiziji ili na internetu vidimo puno zabrinjavajućih slika, djeca se mogu osjećati zabrinuto i preplašeno. Podsjetite svoju djecu da puno odraslih naporno radi da ih zaštite. Pokažite im da razumijete da im je ponekad teško, zastrašujuće ili možda čak dosadno, ali da će slijedeći pravila pomoći svima da budu sigurni i zaštićeni.

1. **Pažljivo razgovarajte s djetetom**

Važno je djecu ne ostaviti u nedoumici. Kako se razgovor završava, pokušajte procijeniti kako se osjećaju promatrajući njihov govor tijela, ton glasa i je li im ubrzano disanje.
Podsjetite svoju djecu da mogu razgovarati s vama bilo kada o bilo kojoj temi. Podsjetite ih da vam je stalo, da slušate i da ste im na raspolaganju kad god se osjećaju zabrinuto.

Osim ovih smjernica za razgovor s djecom, prilažem vam još neke materijale koji vam mogu pomoći u razgovoru s djecom o koronavirusu. Prilažem vam *Slikovnicu o koronavirusu* za naše najmlađe učenike te *Vodič za razgovor o koronavirusu* koji je pripremio UNICEF. Vodič je namijenjen učenicima razredne nastave. Ovdje možete pronaći smjernice kako s djecom razgovarati na jednostavan, jasan i uvjerljiv način, a istovremeno se bavi i emocijama koje djeca mogu osjetiti u ranom djetinjstvu.

**Pripremila:Antonija Šeneta, pedagoginja pripravnica**

**Izvori:**

[www.unicef.org](http://www.unicef.org)

<https://www.poliklinika-djeca.hr/>

[www.zgpd.hr](http://www.zgpd.hr)

<https://www.mindheart.co/descargables>