

Kako pomoći svojoj obitelji u doba neizvjesnosti?



Djeca često gledaju roditelje kao primjer kako bi se oni sami trebali osjećati u nesigurnim situacijama i kako bi se trebali nositi s takvim situacijama. Stoga slijede neki savjeti koji roditeljima mogu pomoći da budu dobar primjer svojoj djeci:

1. Ograničite vrijeme koje se provodi uz medije i društvene mreže. Biti stalno u toku s vijestima i najnovijim brojem zaraženih ima svrhu samo da nas uznemiri.
2. Educirajte svoju djecu. Dajte djeci točne informacije, ali u atmosferi sigurnosti, a ne panike. Kada dijete podučavate kako da pere ruke i da ne dira lice onda pokušajte da vam glas bude smiren i umirujući. Poanta je da educiramo dijete, a ne da ga zastrašimo. U ovakvim vremenima djeca mogu iskusiti puno straha. Važno je djetetu poslati poruku da čak i kada postoji strah ipak možemo pronaći načine da budem sigurniji.
3. Napravite dnevni raspored za svoju obitelj i držite ga se koliko god možete. Pokušajte uključiti puno aktivnosti koje ste i inače imali npr. sviranje, vježbanje, popodnevni san. Važno je da odredite vrijeme

buđenja i odlaska na spavanje sada kada je sve fleksibilno. Zašto? Jer to daje osjećaj sigurnosti i kontrole.

4. Budite vani u dvorištu, na zraku, u prirodi.
5. Povežite se s drugim ljudima koristeći sve tehnologije koje možete. Isto vrijedi i za vašu djecu.
6. Pomozite svojoj djeci da izraze osjećaje. Nemojte se bojati razgovora o virusu, samo uvažite djetetovu dob. Često se mi roditelji osjećamo nelagodno pa izbjegavamo razgovarati o onome što bi djetetu također moglo uzrokovati nelagodu ili strah. Ipak, naše dijete vrlo vjerojatno osjeća da se događa nešto vrlo posebno i neobično i željet će dobiti objašnjenje i sigurnost.
7. Uvažite djetetove osjećaje kakvi god da jesu. Svi osjećaji su primjereni i može se pričati o njima. Dajte djetetu do znanja svojim ponašanjem da je u redu da se osjeća tako kako se osjeća. Nemojte ispravljati djetetove osjećaje. Nemojte mu reći da ne treba biti tužan ili prestrašen. Samo ga saslušajte i uvažite djetetove osjećaje.
8. Zatim pokažite suosjećanje. Pokažite da razumijete osjećaj o kojem dijete govori npr. „Vidim da si tužan“ ili „Baš si se jako prestrašio“. Na taj način dijete osjeća da je shvaćeno, doživljeno i da nije samo.
9. Prisjetite se s djetetom svega što je i dalje sigurno. Njegova obitelj je sigurna, vaša ljubav prema njemu je sigurna. Sigurno je da ste osjećajno povezani, da si pružate brigu i ljubav, da ćete učiniti jedni za druge sve što možete. Da ste obitelj i pripadate jedni drugima.
10. Zahvalnost jako pomaže poboljšati raspoloženje. Zapišite ili međusobno recite ono na čemu ste danas bili zahvalni.
11. Uradite barem jednu aktivnost za koju znate da podiže samopouzdanje vašeg djeteta. Nešto u čemu uživa, nešto u čemu je dobro.
12. Pogledajte ovu situaciju iz novog kuta i naučite nešto novo s vašom obitelji: akrilno slikanje, pečenje novih kolača, eksperimente, origami...

Prijevod članka autora kliničkog psihologa, dr. **George HU**

Shanghai United Family Healthcare
President, Shanghai International Mental Health Association

Članak prevela i uredila Katija Križman, psihologinja.