

Kako razgovarati s decom o virusu korona?

Saveti psihologa
Nevene Lovrinčević

ilustracije Dušan Pavlič



Kratko i jasno, u skladu s detetovim uzrastom, pružite mu osnovne informacije.



Na sva pitanja odgovarajte iskreno i tačno, pružajući informacije u skladu s detetovim uzrastom. Nemojte biti preterano opširni i ne koristite izraze koji su detetu nepoznati. Najbolji pristup je da odgovorite na konkretno detetovo pitanje. Na primer, ako dete pita: „Zašto brišeš kvaku?“, možete reći: „Zato što se na taj način virus uništava.“



Ne dramtizujte („Ovo je užasno ... katastrofa... Svi ćemo se razboleti“ i tome slično).



Ne umanjujte ozbiljnost situacije („Nije to ništa... Gluposti... Ne slušaj to ... nije bitno“).



Ne skrećite s teme. Ako vas dete pita nešto u vezi sa aktuelnom situacijom, nemojte odgovarati sa: „Nećemo sad o tome. Hajde da se igramo.“



Ukažite detetu na to da je normalno da nam se nekada dešava nešto čega se plašimo i što ne želimo.



Ako dete ispolji strah i uznemirenost, prihvatite to i recite mu da je normalno da se u nekim situacijama oseća uplašeno i uznemireno.



Ukoliko je dete uplašeno za svoju sigurnost i bezbednost, ukažite mu na to da ste vi tu i da vi brinete o njemu.



Ukažite detetu na pozitivne aspekte situacije: „Mnogo naučnika u celom svetu sada radi na tome da se pronađu lek i vakcina“, „Najveći broj onih koji se razbole vrlo se brzo oporavlja,“



Ukažite detetu na ono što vi činite i na ono što i samo može i treba da čini: da se hrani zdravo, odmara se, redovno pere ruke, izbegava da dodiruje predmete napolju, da se ne dodiruje po licu itd.



Vi budite detetu izvor informacija. Izbegavajte (u skladu sa uzrastom) izloženost dramatičnim snimcima i informacijama, posebno njihovom ponavljanju.



Ako uglavnom boravite u kući, iskoristite ovo vreme za aktivnosti s decom i uključite ih u svakodnevne aktivnosti: kuvajte, mesite kolače, igrajte društvene igre, slušajte muziku, čitajte knjige...



Brinite o sebi.



www.kreativnicentar.rs