

Dječji vrtić Jarun
Bartolići 39A
15.03.2020.

Dragi roditelji,

U trenutnoj situaciji u kojoj je bilo potrebno zatvoriti jedan objekt našeg vrtića i u kojoj općenito prestaje rad škola, uvode se dežurstva u vrtićima itd., sigurno su mnogi od Vas zbunjeni i uznemireni. Situacija s epidemijom koronavirusa se mijenja, puno je raznih informacija sa svih strana, a mnoge od tih informacija nisu niti točne!

Normalno je osjetiti uznemirenost i tjeskobu u ovakvom trenutku, i važno je da roditelji ostanu mirni i drže se točnih informacija i činjenica.

Djeca predškolske dobi ne mogu u potpunosti razumjeti o čemu se zapravo radi, ali ipak čuju nešto i često se osjećaju kako se odrasli oko njih osjećaju, i mogu osjetiti strah i nelagodu. Stoga je važno da osvijestite i kontrolirate vlastiti strah i tjeskobu, pogotovo kada razgovarate pred djecom ili s djecom. U tom smislu vodite računa koliko dijete izlažete vijestima s televizije koje mogu unijeti dodatni nemir.

Nađite ravnotežu između toga da previše pričate djeci i toga da ne pričate ništa s djecom. Ako s djecom ništa ne pričate, djeca svejedno osjećaju da ste zbunjeni i uplašeni i tada djeca mogu ostati sama u osjećaju nelagode i s nedovoljnim informacijama ili dezinformacijama koje su možda načula.

Važno je djeci dati informacije prilagođene njihovoj dobi. Djeca predškolske dobi ne trebaju puno detalja. Razgovarajte s njima o tome zašto i kako se ljudi razbolijevaju, o onome što možemo učiniti da ostanemo zdravi (važnosti pranja ruku, kihanje i kašljanje u lakat, smanjivanje odlazaka među ljude). Važno im je reći da liječnici rade na tome da bi pomogli ljudima koji su se razboljeli i svim ostalima i da zato moramo slušati njihove upute.

Trenutno može biti raznih promjena u svakodnevnom životu, pa pokušajte zadržati obiteljske rutine (rituali oko odlaska na spavanje, zajednički obroci...). Rutina i poznato pomažu i daju osjećaj sigurnosti – u ovim novim i nepoznatim situacijama. Možete i uvesti neke nove zajedničke rutine, koje povećavaju osjećaj zajedništva (npr. pjesmica za pranje ruku, vrijeme za igru na poseban način). Imajte na umu da ono što Vi kao roditelj činite kako bi sebi pomogli kada Vam je teško može biti vrlo dobar primjer Vašoj djeci o tome na koji način biti podrška samome sebi i kako tražiti podršku od drugih.

Ukoliko ste dobili mjeru samoizolacije, držite se uputa. Ako se nastojimo usmjeriti na pozitivne aspekte, onda to može biti taj da kad već morate biti kod kuće – iskoristite ovo vrijeme za biti sa svojim djetetom i napravite od toga najbolje što možete.

Informirajte se iz relevantnih izvora (Hrvatski zavod za javno zdravstvo ili Svjetska zdravstvena organizacija)

Preporuke za daljnje čitanje:

<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/psiholoski-aspekti-pojave-koronavirusa/>

<http://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/>

