**Kako razgovarati s djetetom o pandemiji novog koronavirusa (COVID-19)**

***Savjeti za pomoć, utjehu i zaštitu djece***

1. **Postavljajte otvorena pitanja i slušajte**

Započnite pozivanjem djeteta da razgovara o toj temi. Saznajte koliko već znaju i slijedite njihovo vodstvo. Ako su premali i nisu već čuli za pandemiju, možda nećete morati razgovarate o koronavirusu - samo iskoristite priliku da ih podsjetite na dobre higijenske navike bez unošenja novih strahova.
Provjerite jeste li u sigurnom okruženju i omogućite svom djetetu da slobodno razgovara. Crtanje, priče i druge aktivnosti mogu pomoći otvorenom razgovoru.
Ono što je najvažnije, ne umanjujte njihovu zabrinutost tako da im kažete da se bespotrebno brinu. Radije im recite da razumijete njihovu zabrinutost i da je prirodni osjećati strah. 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: objasnite istinu na način prilagođen djeci**

Djeca imaju pravo na istinite informacije o onome što se događa u svijetu, a odrasli imaju odgovornost da ih zaštite. Koristite jezik koji je prilagođen njihovom uzrastu, gledajte njihove reakcije i budite osjetljivi na njihove osjećaje.
Ako ne možete odgovoriti na njihova pitanja, ne nagađajte. Iskoristite priliku i zajedno istražite odgovore. Web stranice međunarodnih organizacija poput UNICEF-a i Svjetske zdravstvene organizacije i kod nas stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo sjajni su izvori informacija. Objasnite da neke informacije na internetu nisu točne i da je najbolje vjerovati stručnjacima.

1. **Pokažite im kako mogu zaštititi sebe i svoje prijatelje**

Jedan od najboljih načina zaštite djece od koronavirusa i drugih bolesti je jednostavno poticanje redovitog pranja ruku. Djeci možete pokazati i kako da spriječe širenje klica kada kašlju ili kišu, držati socijalnu distancu od jednog metra kad su u blizini ljudi koji pokazuju simptome poput povišene temperature, kihanja i kašljanja te im reći da vam kažu ako se budu osjećali loše.

1. **Budite uvjerljivi**

Kad na televiziji ili na internetu vidimo puno zabrinjavajućih slika, ponekad se možemo osjećati kao da je kriza gdje god pogledamo. Djeca možda ne razlikuju slike na ekranu od stvarnosti i mogu vjerovati da su u neposrednoj opasnosti. Možete pomoći svojoj djeci da se izbore sa stresom tako što ćete ih potaknuti na igru i opuštanje kad god je to moguće. Pridržavajte se uobičajene rutine i rasporeda što je više moguće, posebno prije nego što zaspe ili pomozite u kreiranju novih rutina.
Ako postoje slučajevi zaraze u okolini, podsjetite svoju djecu da to ne znači da će svi oboljeti, da se svi zaraženi ne moraju oboljeti i da puno odraslih naporno radi da vas zaštite.
Ako se vaše dijete ne osjeća dobro, objasnite da mora ostati kod kuće/u bolnici jer je to sigurnije za njih i njihove prijatelje. Uvjerite ih da znate da je ponekad teško (možda zastrašujuće ili čak dosadno), ali da će slijedeći pravila pomoći svima da budu sigurni i zaštićeni.

1. **Provjerite doživljavaju li ili šire stigmu**

Izbijanje novog koronavirusa donijelo je sa sobom brojne izvještaje o rasnoj diskriminaciji širom svijeta, stoga je važno provjeriti da vaša djeca ne doživljavaju niti doprinose stigmatizaciji ili nasilju.
Objasnite da koronavirus nema nikakve veze s tim kako netko izgleda, odakle je ili koji jezik govori. Podsjetite svoju djecu da svi zaslužuju biti sigurni u školi. Zlostavljanje je uvijek pogrešno i trebali bismo doprinijeti tome da podržavamo jedni druge.

1. **Potražite pomoć**

Važno je da djeca znaju da ljudi pomažu jedni drugima i da je solidarnost jako bitna.
Između ostalog dijelite priče zdravstvenih radnika, znanstvenika i mladih koji rade na zaustavljanju pandemije, očuvanju zajednice i širenju solidarnosti. Može biti velika utjeha znati da suosjećajni ljudi poduzimaju akciju.
Brinite se o sebi
Moći ćete bolje pomoći svojoj djeci ako se brinete o sebi. Djeca će pokupiti vaše reakcije na vijesti, tako da će im pomoći ako vide da ste mirni i da ne paničarite.
Ako se osjećate anksiozno ili uznemireno, odvojite vrijeme za sebe i za stvari koji će vam pomoći da se opustite i oporavite.

1. **Pažljivo razgovarajte s djetetom**

Važno je znati 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.

1. **Zadržite *hladnu* glavu**

U kriznim situacijama iznimno je važno da odrasli zadrže *hladnu glavu*, zaključke donose isključivo na temelju relevantnih izvora informacija ([Hrvatski zavod za javno zdravstvo](https://www.hzjz.hr/)) te s djecom dijele isključivo provjerene informacije i što oni mogu činiti kao dio prevencije.

**Pogledajte i video sa savjetima kako o korona virusu razgovarati s djetetom:**

<https://www.facebook.com/UNICEFHrvatska/videos/2640338372922395/>

 Vaša pedagoginja