

Изазови родитељства у време пандемије

Увођење ванредног стања у земљи, услед пандемије незапамћених размера, донело је нека ограничења, правила и изазове у нашем начину живота. Ово је време када треба- свако појединачно и сви заједно- да поступамо одговорно, дисциплиновано и солидарно. Веома мало знамо о вирусу корона. Стручњаци ситуацију дефинишу као «необичан епидемиолошки догађај» за који је карактеристично „оперисање неизвесношћу“. Неизвесност удара у темељ нашег осећаја сигурности и на најтананијим нивоима генерише анксиозност. Управо је анксиозност оно што последњих дана делује на плану нашег мишљења, понашања, а последично томе, и у домену наших емоција.



Човек један: Ана Т., 11 година

Сведочимо разноликим реакцијама и одговорима, који сежу од порицања проблема и неверице до забринутости која води у неконтролисано куповање и стварање залиха. Јављају се надрилекари, астролози, неки чак износе теорије завере. Све ове реакције представљају адаптациони одговор на новонасталу ситуацију и заправо су начин да се успостави некакав вид контроле у околностима које не познајемо довољно. Нисмо први ушли у овакву ситуацију, тако да нас примери из других земаља могу поучити како да најбоље прођемо кроз наредни период. Сем подизања хигијенских навика на виши ниво, препоручено је ограничено кретање (осим старијима, који су у изолацији), рад од куће, одржавање контаката путем телефона, друштвених мрежа, а постепено се уведе и строжије мере.

Интересантан је податак да су премијерке појединих високоразвијених земаља, које су и лидери у образовању (Данска, Норвешка) одржале једну конференију за штампу посвећену деци, њиховим питањима и недоумицама. Децу је интресовало зашто не могу да славе рођендане, када ће бити пронађена вакцина, како може да се ојача имунитет, итд.

Премијерке су са уважавањем искрено одговарале на питања, објашњавајући зашто је важно остати код куће, да нема потребе да брину, да је страх у одређеној мери сасвим у реду..

Шта можемо да урадимо за наше најмлађе?

Знање и сигурност

Деца - на начин који им омогућава њихов когнитивни апарат - заједно са нама проживљавају изазове пандемије. Немојте да избегавате, поричете или умањујете дететов осећај узнемирености или збуњеност. Дајте им искрен и што тачнији одговор на актуелна питања. Језиком који разумеју објасните шта се догађа и како треба поступати. Не заборавите да они јако добро могу да уоче несклад ваших тврдњи и осећања/понашања (нпр.говорите како је све у реду, а очито је да сте нервозни, нестрпљиви или веома забринуте). Ум родитеља је централно место где се осмишљава дечије искуство. Гледајући у правцу нашег мисаоног света (свет ваших уверења и очекивања)

дете тражи место где се његове нејасне претпоставке трансформишу у сигурно и поуздано знање. Ако родитељ изгледа и поступа сигурно, и дете ће се тако осећати у родитељском окриљу. Изаберите поуздан извор информисања; верујте лекарима из свог окружења и водећим стручњацима, не следите бомбастичне наслове и апокалиптична предвиђања. Ништа не ослабљује наш имуни систем тако јако као стрес, стална напетост, забринутост и страховање, а бројни садржаји које налазимо на интернету изазивају управо све то у нама.

Структура и успостављање дневног ритма

Све заједнице сада покушавају (било да су у питању континенти, државе, локалне заједнице или породице) да успоставе структурисан начин функционисања у ванредним околностима. Јасна правила, поштовање договора и дневна рутина кључ су добре организације. Потрудите се да успоставите дневни ритам активности (кад једе, учи, игра се, гледа цртани) и да га доследно спроводите. Добро дефинисан оквир додаје одређен квалитет извесности нашем дневном искуству.

Заједничко време и заједничка искуства

Презапослени родитељи често маштају да би, када би само имали времена, провели то заједничко време са децом на милион фантастичних начина. Заплет јесте неочекиван, али то време је дато сада. Испуните га на бројне креативне и едукативне начине. Прање руку може истовремено бити корисно и забавно, када певате песмице или играте загонетке. Вратите сјај играма које сте играли као деца, а никад или ретко са вашом децом. Играјте омиљене игре ваше деце. Испуните заједничко време са децом грађењем простора за размену мисли и искуства. Разговарајте о томе како се сад осећају баке и деке, како сте се ви осећали у сличним ситуацијама (нпр. када је било бомбардовање или нисте неког могли да видите), ко су волонтери и зашто постоје, покажите им примере добротe у свету, заслуге лекара и научника, моћ коју има знање. Гледајте цртане филмове са децом, читајте све оне дивне и понекад страшне приче без јуриша кроз фабулу и причајте о ликовима, њиховим уверењима, осећањима, намерама и жељама.

То су све потврђени начини за ојачавање капацитета за ментализацију код вашег детета, његове емоционалне интелигенције, емпатије, рефлексивне функције, теорије ума и сличних компетенција, које су изузетно важне и за контролу тескобе, афекта и понашања, смањење агресивности, више просоцијалног понашања, бољег успеха касније у школи, итд.

Стога, још једном - будимо одговорни, дисциплиновани и солидарни.

Останимо код куће.

И не заборавимо: проћи ће!

Стручни сарадник психолог



Тата и мама: Ана Т., 7 година