Dragi roditelji OŠ Retkovec,

Nadam se da ste svi Vi i Vaše obitelji dobro i na sigurnom u ovim vanrednim okolnostima. Mnogi su Vam savjeti dostupni u medijima o tome kako se nositi s izazovima roditeljstva tijekom kriznih situacija, ali i ja imam potrebu javiti Vam se, jer smo dio jedne zajednice koja je i dalje okupljena zajedno u brizi za Vašu djecu, a naše učenike, doduše trenutno samo na daljinu, u virtualnom svijetu. Stoga Vas podsjećam da, iako za sada ne možete kao inače doći u prostorije škole, niti mi možemo boraviti u školi da se javimo na telefon, u slučaju potrebe slobodno se javite putem školskog e-maila. Naše učenike od 5. do 8. razreda obavijestila sam da mi se mogu obratiti privatnom porukom na platformi Yammer, koju koriste i za nastavu.

Ništa nas nije moglo pripremiti dovoljno dobro za krizne situacije koje su zaredale, život se promijenio i teško je predvidjeti koliko će dugo trajati i kako će nas ova iskustva promijeniti. Takva neizvjesnost osobito je teška za sve nas koji smo roditelji, jer nam je sigurnost i zdravlje naše djece uvijek na prvom mjestu. Ali možemo učiniti mnogo da sebi i svojoj djeci omogućimo što veći osjećaj sigurnosti i pružimo emocionalnu podršku, kako bi uspješno prevladali ove krize i iz njih izašli još jači i otporniji. Jer nikada ne treba podcijeniti ljudsku mogućnost oporavka.

Kod iznenadnih i prijetećih situacija, kao što su sada pandemija, potres, a uz to još i dugotrajna izolacija, svaka promjena u našim osjećajima i uobičajenim reakcijama je u stvari normalna. Važno je ne podcjenjivati ili potiskivati osjećaje, prihvatiti da osjećamo i strah i zabrinutost, omogućiti djetetu da ih izrazi i saslušati ga, jer često je već i to dovoljno da nam “kamen padne sa srca”. Nakon što porazgovaramo o stvarima koje ih muče te dijete umirimo i ohrabrimo (ali ne dajući obećanja za koja nismo sigurni da možemo održati - ako je neko pitanje preteško možemo reći npr. “ne znam, ali dat ću sve od sebe da sve bude u redu”), važno je prijeći na lakšu temu i usmjeriti ih da se zabave nekom svakodnevnom aktivnošću.

Moguće je da se pojave kod djece i ponašanja koja su “prerasli” pa žele spavati uz svjetlo ili bliže roditeljima, mlađi se mogu pomokriti u krevet ili tepati, sisati palac...ostanite mirni i imajte strpljenja, sada im ta ponašanja pomažu da se osjećaju sigurnije i nemojte im ih braniti. Moguće su jake reakcije straha na svaki zvuk ili sliku koja podsjeća na potres. Teško im se koncentrirati na učenje. U ovoj situaciji je to normalno i proći će s vremenom, uobičajeno trajanje je od nekoliko dana do 2-3 tjedna.

Ono što nam inače pomaže da se osjećamo sigurnijima su uobičajene dnevne rutine. I to se sada promijenilo pa je dobro da obitelj uspostavi nove: odrediti ustaljeno vrijeme za buđenje, higijenu, vrijeme za učenje, igranje, kuhanje, telefoniranje ili video pozive članovima obitelji i prijateljima koje sada ne možemo posjetiti...

Nemojte se osjećati krivima ako djeci u ovoj situaciji dozvoljavate da provode više vremena nego inače uz ekrane...i to im je potrebno, osobito ako umreženi igraju neku igru s prijateljima ili razgovaraju s njima. Druženje i igra, povezanost s vršnjacima su važni za njihov razvoj, a to je sada jedini način na koji mogu zadovoljiti tu potrebu. Samo je važno da, u skladu s njihovom dobi, nadgledate sadržaje tih igara i razgovora. Također, i da im pobudite znatiželju i interes za nove stvari. Primjerice, umjesto nepreglednog pregledavanja nasumičnih sadržaja na društvenim mrežama, video kanalima ili televiziji, pronađite dobar dokumentarac ili komediju u kojoj ćete obiteljski uživati. Ili neki hobi...možda ste Vi ili djeca željeli početi slikati, crtati, isprobati novi recept za kolač, naučiti svirati...Instagram, Pinterest, YouTube nude mnoge korisne i kreativne ideje za to. Samopouzdanje se najbolje gradi kroz svaku novu vještinu koju savladamo.

U svemu tome, ne zaboravite na sebe, jer možemo biti tu za druge tek kada smo sami dovoljno dobro. Ne iscrpljujte se, sigurna sam da sada svaki roditelj čini sve što može i najbolje što je moguće. Nije lako roditelju raditi od kuće ili strepiti za svoj posao dok mu se i djeca školuju od kuće, uz možda i mlađu braću i sestre koja ne mogu u vrtić, a ne razumiju zašto biti tiho, u isto vrijeme brinuti za sve mjere sigurnosti, pitati se kako su nam stariji članovi obitelji koje ne možemo posjetiti...

Uzmite i Vi predah, ograničite količinu loših vijesti, pustite glazbu, zapjevajte, zaplešite i posvetite se sebi baveći se bilo čim što Vas opušta, barem dio dana. I pola sata može biti dovoljno da napunimo baterije.

Da ponovim, svaka reakcija je normalna kada smo u okolnostima koje nisu “normalne”. Ako promjene u osjećajima, mislima i ponašanju traju stalno i nakon više tjedana, zabrinjavaju nas i remete funkcioniranje, potražimo pomoć. Za sebe kao i za svoje bližnje.

Sretno!

Koraljka Cvrk Sajko, psiholog