

Serbian version

## Šest saveta o tome kako razgovarati sa decom o korona virusu

Veliki broj dece su zabrinuti i plaše se korona virusa, posebno kada se škole i vrtići zatvore. Pitaju se mogu li se razboleti ili kako mogu izbeći infekciju. Važno je razgovarati s decom o korona virusu da se oni ne bi bojali i da se osećaju sigurno.

Pročitajte savete Save the Children Norveška o tome kako razgovarati s decom o korona virusu:

### 1. Koristite jezik koji je prilagođen njihovom uzrastu

Dobro obaveštena deca se manje boje. Podelite sa decom činjenice i informacije koristeći jezik koji je prilagođen njihovom uzrastu. Previše informacija može zbuniti decu. Poslušajte detetova pitanja i brižite kako bi imali dobro informisani razgovor.

### 2. Osigurjate se da se deca osećaju sigurnim

Budite iskreni i podelite sa decom informacije kako bi se deca osećala što bezbednije. Većina infektiranih ljudi se neće razboleti. Rizik je posebno nizak za decu i mlade. Međutim, korona virus može biti vrlo ozbiljan za one sa postojećim zdravstvenim problemima, uključujući veoma bolesnu decu i određene starije ljude.

Recite im šta će se desiti ako se oni ili drugi razbole. Ako dete ima bilo kakve simptome nalik gripi, važno je da dete obavesti odraslu osobu. Ovo je posebno važno ako je dete bilo u kontaktu sa zaraženim ljudima ili je nedavno posetilo mesto gde je korona virus rasprostranjen. Odrasla osoba nazvat će lekara/lekarku koji/koja će smisliti najbolji plan kako postupiti. Od onih koji su zaraženi virusom tražit će se da ostanu kod kuće četrnaest dana da ne bi zarazili druge. Oni koji su jako bolesni biće smešteni u bolnici na lečenju. Nažalost, moguće je zaraziti se čak i ako operete ruke i učinite sve kako bi se sprečilo širenje virusa. Nikada nije dete krivo. Deca ne bi trebala da osećaju krivicu ako se razbole niti da zadirkuju one koji se razbole.

### 3. Budite iskreni

Deca žele da pronađu objašnjenja za stvari koje ih muče ili koje ih se tiču. Postoji mnogo dezinformacija i nesigurnosti u vezi sa korona virusom. Deca moraju razgovarati sa odraslim osobama koje mogu da razjasne stvari. Deca i tinejdžeri dobijaju informacije iz različitih izvora, a nisu svi pouzdani. Deca često mogu smisliti sopstvena objašnjenja i mogu ih podeliti sa drugima, što može uplašiti drugu decu. Sledite savete Norveškog instituta za javno zdravlje (FHI) koji pruža najnovije informacije, uključujući i na engleskom jeziku. Ako starija deca žele da gledaju vesti, gledajte ih zajedno kako biste mogli odgovoriti na pitanja.

### 4. Razmislite o čemu razgovarate pred decom

Lako je zaboraviti da deca prate sve što roditelji kažu i da će sami donositi zaključke na osnovu onoga što čuju. Odrasli moraju biti oprezni o čemu razgovaraju jedni sa drugim u prisustvu dece. Riječi poput pandemije ili karantene je teško razumjeti, a deca imaju tendenciju da koriste svoju maštu za popunjavanje praznina, što može dovesti do toga da se bespotrebno brinu.

## **5. Uverite decu**

Deca treba da čuju šta se treba učiniti da bi se pomoglo i da bi se zaustavio virus. Zemlje širom sveta čine sve kako bi se sprečilo širenje virusa, zbog čega su škole i vannastavne aktivnosti otkazane. Ima hiljade odličnih lekara i medicinskih tehničara koji su spremni da se brinu o onima koji se razbole. Recite svojoj deci da vi i druge odrasle osobe radite sve što je u vašoj moći da se brinete o deci.

## **6. Razgovarajte o tome kako mogu deca doprineti**

Deca se bolje snalaze u teškim situacijama kada znaju čemu mogu da doprinesu. Razgovarajte o tome šta mogu učiniti da spreče infekciju i da ne prenesu virus drugima. Koronavirus se prenosi kroz respiratornih kapljica, koje nastaju tokom kašljanja ili kihanja. Da se ne biste zarazili, važno je da perete ruke sapunom dvadeset sekundi. Otpevajte rođendsku pesmu „danas nam je divan dan“ dva puta da prođe vreme! Ne zaboravite da kašljete ili kihate u papirnoj maramici i posle je bacite. Ako nemate papirnu maramicu, pokrijte usta savijenim laktom. Važno je ostati kod kuće ako se osećate bolesno. Ne samo zbog sebe, već i zbog drugih koji su u većoj opasnosti da se ozbiljno razbole. Svi moraju pojačati svoje napore, i deca takođe. Sada je vreme da pokažemo solidarnost i da se brinemo jedni o drugima.

Pratite najnovije informacije od FHI ovde: <https://www.fhi.no/en/id/infectious-diseases/coronavirus/>