ЈУ ЗАВОД ЗА СОЦИЈАЛНИ ДЕЈНОСТИ – СКОПЈЕ

РОДИТЕЛСТВУВАЊЕ/ГРИЖА ЗА ДЕЦАТА/ВО ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМИЈА ОД КОВИД -19

Скопје, август 2020 година

РОДИТЕЛСТВУВАЊЕ/ГРИЖА ЗА ДЕЦАТА/ВО ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМИЈА ОД КОВИД -19

Материјал наменет за стручните работници во центрите за социјална работа кои работат на проблематика родители/старатели/згрижувачи–деца

За време на кризата предизвикана од вирусот КОВИД-19, децата како и возрасните се изложени на различни информациии и се соочени со промени во секојдневното функционирање. Промените во секојдневното функционирање (останување дома, отсуство на другарување со врсници, online настава...) може да предизвикаат низа непријатни емоции кај децата.

Во општествени услови во кои има измени во секојдневните рутини, навики и задоволување на потреби, очекувано е и возрасните да чувствуват страв, вознемиреност, збунетост, лутина, несигурност, зголемена претпазливост, раздразливост, тага, беспомошност, тешкотии во концентрирањето и сл. Овие реакции се очекувани и за нивно справување најмногу од сѐ, потребна е поддршка од најблиските како и подршка од системот и од оние чинители кои со своите активности се грижат за добросостојба на детето, на семејството и граѓаните во ризици кои ја нарушуваат нивната благосостојба.

Семејствата во кризна ситуација може да функционираат дури и подобро доколку родителите умеат да ги искористат сите свои знаења и вештини. Изменетата семејна динамика влијае на сите членови во семејството и придвижува лавина чувства. Престојот во домот родителите треба да го искористат за заеднички активности, јакнење на сигурноста, приврзаноста со децата и зацврстување на емотивните односи.

Кризната ситуација претставува воедно и прилика да се помогне на децата да научат повеќе за себе, за родителите, за самоподдршката и самозаштитата бидејќи тоа е клуч за нивното растење и развивање. Сега децата може да научат што значи емпатија, да ги препознаат своите но и туѓите чувства. Во кризни или вакви ситуации родителите се носители на сигурност или пак се извор на стравови што понатаму го одредуваат однесувањето на децата.

Децата ќе чувствуваат несигурност и ќе бидат вознемирени доколку родителите своите стравови, загриженост ги вербализираат пред нив. Родителите треба да се присебни, да имаат контрола врз себе за да можат да имаат контрола и врз децата. Децата во новата ситуација ги имитираат возрасните и на тој начин усвојуваат нови обрасци на однесување што ќе им помогне да се прилагодат на новите околности.

На децата треба да им се каже дека постои вирус кој се вика КОВИД-19 кој се шири многу брзо и заради тоа правиме се за да го спречиме ширењето. Затоа е многу важно да се придржуваме на хигиенските препораки за миење раце, начин на кивање и кашлање.

Особено во последниот период актуелно е прашањето за враќање на децата во училиште/детски градинки, кое го подели мислењето на стручните лица, пошироката јавност,родителите и децата, за и против предлогот. Но сите се согласуваат дека детството е многу важен период во животот особено за понатамошен правилен психофизички развој на децата и чувство на сигурност и припадност. Тоа чувство делумно беше загрозено со вонредната состојба и мерките. Затоа е неопходно децата да се вратат на секојдневната рутина, а стабилната врска помеѓу децата и родителите ја зголемува нивната отпорност кон чести промени и полесна адаптибилност.

Училиштето на децата им дава многу повеќе од фактографски знаења, читање, пишување и разбирање на математички формули. Училиштето е место за стекнување на социјални и емоционални вештини, помош и поддршка, другарување и комуникација која не може да се обезбедат преку интернет и од дома. За многу семејства, училиштето е местото каде што децата добиваат оброци, пристап до интернет и други важни услуги. Затоа е неопходно

да се подготви план за едукативна помош кога училиштата повторно ќе се отворат на оние кои имаат некаква потреба, како на пример деца за кои постои ризик да го напуштат образованието или деца кои имаат некаква потреба/ризик, со вклучување на локалните служби за заштита на децата и службите за социјална заштита.

Одењето на училиште веројатно ќе изгледа малку поразлично од она на што навикнале децата и родителите. Можно е училиштата да се отворат за одреден временски период и повторно да се донесе одлука за нивно затварање, во зависност од локалниот контекст и подготвеноста на општините да создадат услови за настава.

Протоколите за безбедно враќање на децата во училиште се изготвени, што е многу важен аспект за безбедноста и сигурноста на децата и наставниците, но многу малку се зборува како оваа ситуација ќе влијае на децата и како да се подготват децата за враќање на училиште во време на пандемија со сите мерки за заштита. „Протокол" или формула за лесен пристап до секое дете за да му се објасни „новата нормалност во училиште" се уште нема. Но има совети и препораки за родителите како полесно да се направи трансферот од домашен карантин и учење од дома - до училиште и учење со безбедносни мерки за заштита. Децата поминаа низ необични и вознемирувачки времиња и затоа потребно е да се подготват за новата ситуација. Клучни области на кои треба да се даде приоритет и да се поддржат се добросостојбата, довербата и безбедноста на децата. Кај возрасните, а пред се на родителите е одговорноста за благосостојба на детето.

Доколку детето живее во семејство на разделени/разведени родители, тоа е изложено на потенцијални негативни последици како заради недостиг на заедничкото хармонично живеење со двата родитела, уште повеќе поради интензитетот на конфликтот меѓу родителите.

Оние деца чии родители сè уште имаат почести или секојдневни конфликти по разделбата, и се изложени на такви расправии се поголем ризик за подоцнежен правилен емоционален развој отколку децата чии родители после развод соработуваат.

Во секоја ситуација, па така и во условите на епидемија од КОВИД-19, согласно препораките на надлежни органи поврзано со превенција и заштита од заразата од вирусот, родителите се должни да воспостават соработка и да се обезбедат услови кои ќе овозможат индиректна комуникација на детето со другиот родител, како и други права кои се во најдобар интерес на детето.

Она што со сигурност може да се констатира е дека многу од овие реакции ги чувствуваат и децата, некои од нив ги чувствувале и во претходниот период (пред и за време на разводот или одвојување), а некои од нив се со поголем интензитет во тековната здравствена криза. Дополнителен товар на детето на разделени родители претставува продолжување на конфликтот и меѓусебно недоразбирање на родителите кои во очите на детето му се најважни и најпотребни во сегашната состојба, кога општата здравствена безбедност е нарушена.

ПОРАКИ ДО РОДИТЕЛИТЕ ЗА ГРИЖА И ЗАШТИТА НА ДЕЦА ВО УСЛОВИ НА ЕПИДЕМИЈА ОД КОВИД -19

1	Бидете одговорни за вашето здравје, следете ги упатствата за заштита на вашето здравје и за здравјето на вашите деца.
2	Бидете пример за своите деца, научете ги како може да се носат со непријатните ситуации, чувства и како нашето функционирање зависи од нас самите.
3	Објаснете им ја на децата целата ситуација. Потребно е да им се објасни на децата зошто посветуваме големо внимание на хигиената, а не само да им наметнуваме правила со страв и паника без потребно објаснување.
4	Бидете свесни за начинот на комуникација пред детето, не ја намалувајте опасноста, немојте да го оптеретувате со постојани информации во врска со КОВИД -19, а кои не може да ги разбере, но охрабрете го да ви поставува прашања.
5	Ограничете им го на децата следењето на медиумите, децата треба да се заштитат од изложеност на медиуми. Потполно треба да се избегнуваат медиумски програми кои содржат вознемирувачки слики и звуци.
6	Охрабрете ги децата дека се сигурни и заштитени и дека возрасните преземаат се за тоа така и да остане.
7	Водете грижа за физичкото здравје на своите деца, нека имаат доволно одмор, вежби и здрава исхрана.
8	Одржувајте секојдневна рутина на живеење и почитувајте ги правилата на вашето семејство. Кога рутината им е позната децата се чувствуваат сигурни.

9	Делегирајте задачи на децата кои можат да ги извршат. Децата подобро ќе се чувствуваат доколку и сами допринесуваат и имаат прилика да помогнат на другите.
10	Бидете трпеливи кога се во прашање училишни активности, овозможете дополнителна помош околу домашните задачи доколку е потребна.
11	Покажете позитивен став и бидете оптимисти, позитивниот став ќе им помогне на децата да ги препознаат добрите работи во околината.
12	Очекувајте поинтензивни чувства од детето, покажете разбирање доколку пројави регресивно однесување во однос на возраста, бидете трпеливи и без осудување.
13	Покажете разбирање за чувствата на лутина и гнев кое детето може да ги пројави.
14	Ако сте родител кој живее со детето, бидете позитивни и проактивни во охрабрувањето на детето и во реализација на директна и индиректна комуникација и контакти со другиот родител.
15	Покажете разбирање за дневните кризи на вашето дете, но и за негови „полесни и потешки денови", кажете му на вашето дете дека го разбирате дека му недостига другиот родител, дајте му дозвола да зборува за тоа.
16	Соработувајте со другиот родител, не дозволувајте оваа ситуација да биде почеток на ваша нова „војна". Против овој непријател-вирусот, мора заедно да се борите.

17	Ако сте разделени од вашето дете, бидете креативни и иницирајте индиректни начини на комуникација со вашето дете, преку споделување игри, приказни, филмови преку користење на нови технологии: Skype, WhatsApp, Viber, Facebook, меил. Кога не се во можност да сте присутни, обидете се да сте достапни.
18	Бидете јасни, искрени и отворени во родителската комуникација, на другиот родител пренесувајте точни здравствени информации за тоа што се случува со вас и вашето семејство. Договарајте се кои чекори вие, кои другиот родител, а кои заедно ќе ги преземете во заштита на здравјето на вашето дете.
19	Како возрасни покажете меѓусебна емпатија и разбирање, во новонастанати околности сите на некој начин се изложени или директно погодени и со дополнителна криза.
20	Дајте му на вашето дете јасни објаснувања за тоа што се случува и што сте се договориле со другиот родител. Можете исто така да го прашате вашето дете дали има дополнителни предлози, како на пример, на кој начин да комуницира со родителот со кој не живее, а вие како родители ќе донесете одлука.
21	Нормализирајте ги реакциите на вашето дете, (н.пр. „Нормално е мама/тато да ти недостига... Нормално е да се сеќаваш на татко/мајка многу пати во текот на денот " и сл.).
22	Без оглед дали детето живее со вас или не, секогаш повторувајте му го дека е сакано од двајцата родители, покажете му љубов, грижа, нежност, подршка и чувство на сигурност.

ПРЕПОРАКИ И СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ/СТАРАТЕЛИ/ЗГРИЖУВАЧИТЕ КАКО ДА ГИ ПОДГОТВАТ ДЕЦАТА ЗА ВРАЌАЊЕ ВО УЧИЛИШТЕ ВО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЈА

1 РОДИТЕЛОТ/СТАРАТЕЛОТ ДА СОБЕРЕ ДОВОЛНО ИНФОРМАЦИИ ПРЕД ДА РАЗГОВОРА СО ДЕТЕТО И ТОА:

- Да стапи во контакт и да разговара со наставникот/класниот раководител за новите безбедносни протоколи и што содржат истите. Корисно е да се добијат одговори на прашањата како децата ќе се примаат во училишната зграда, како ќе се движат (дали ќе постојат одредени знаци и каде ќе бидат поставени), на кој начин ќе се организира наставата, одмори помеѓу часовите, распоред на седење на децата во училница, каде ќе го чуваат училишниот прибор, одење во тоалет и користење на маски и средстава за дезинфекција. Да се добијат информации за новиот наставен материјал, неговата обемност, дали ќе се работи по скратени наставни програми или не и кои се очекувањата на наставникот за вклученост на родителите во помош на децата при изучување на наставниот материјал. Средбата може да се искористи родителот да сподели со наставникот за развојот на детето за време на карантинот, за неговите интереси, но и за евентуални стравови;

- Да се добијат информации како училиштето ќе го поддржи менталното здравје на учениците и ќе се бори против стигмата која постои за луѓето кои биле или се болни од коронавирусот;

- Позитивно е да се иницира видео средба на наставничката со децата од одделение/клас пред да почне училиштето со цел да се разговара за новиот начин на функционирање, за поминатиот летен распуст, за времето поминато во карантин со цел децата да се охрабрат за враќање во училиште. Доколку има можност наставничката да им ја сними училницата или да сподели со децата фотографии како ќе изгледа;

- Доколку родителот има контакти со родители на други деца, добро е да се разменат мислења за дел од прашањата и да се добијат идеи за организација од другите семејства;
- Може да се добијат информации како ќе се обезбеди дополнителна поддршка за децата со посебни образовни потреби и што се очекува од училишната заедница како помош и поддршка;
- Доколку е во можност родителот може да се информира како да ги поддржи напорите за безбедност во училиштата;
- Доколку станува збор за родителство во услови на развод, за оваа новонастаната ситуација треба да се донесат важни одлуки за детето и затоа неопходна е комуникација помеѓу родителите, особено во делот кој ќе контактира со училиштето, другите родители и да се разменат добиените информации. Ова ќе биде основа за понатамошен договор околу правата и должностите на двајцата родители за одење на училиште на детето во време на пандемија;
- Згрижувачките семејства и малите групни домови во кои се згрижуваат деца на различна возраст и со различни ризици, ја имаат истата улога на родители/старатели и може да ги применуваат дадените препораки со одредени специфики зависно од потребите на децата.

2 НЕКОЛКУ СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛОТ/СТАРАТЕЛОТ КОИ ТЕМИ ДА ГИ ОТВОРИ И ДА РАЗГОВАРА СО ДЕТЕТО:

- Родителот да му објасни на детето дека со почеток на новата учебна година можеби ќе треба да се врати на училиште, но на поинаков начин од претходно. Очекувано е часовите да започнуваат во друго време и нивното времетраење да е променето, може да има кратки или да нема одмори помеѓу часовите, да работат во смени, училиштето може да изгледа поинаку, да има нови слики, знаци и упатства, нови правила за користење на тоалет, клупите да се поинаку наместени или да се учи во друга училница;

- Наставниците можеби ќе бидат поинаку облечени, со заштитни маски и други заштитни детали;

- Можеби нема да бидат присутни сите деца од одделението/класот, може да се случи да не го види својот најдобар пријател во училиште или својата наставничка, но може да ги исконтактира преку телефон или интернет. Возможно е да има нова наставничка и да има можност да стекне нови пријатели;

- Родителот може разговорот со детето да го започне и поинаку, со прашање до детето дали има некои грижи или зошто сака да се врати на училиште, тоа ќе му биде од помош на родителот да управува со очекувањата на детето и темите за кои треба да разговара;

- Доколку детето покаже отпор за враќање во училиште, потребно е да се охрабри, да се потсети на убавите настани или да се продлабочи разговорот за причините на отпорот. Можеби детето има негативни доживувања од училиште и важно е да се добие информации за нив. Некои од нив може да бидат сериозни, како што се доживеано врсничко насилство. За да

се намали отпорот на детето може да му се предложи заедно со родителот да подготви календар со деновите до денот на поаѓање на училиште, со намера секојднево да се разговара на тема поврзана со училишниот живот, да се купува училишен материјал, да се прават планови за средба со пријателите од училиште, разговор по телефон, интерент и сл. Добро е да се организира прошетка до училишната зграда и училишниот двор за да детето се потсети на амбиентот;

- Родителот да го потсети детето дека на телевизија и на интернет може да слушне и види секакви вести и информации, особено околу коронавирусот и одењето на училиште, но дел од нив може да се лажни и дека за се може да праша и да разговараат. Но доколку родителот нема одговор на некои прашања на детето, добро е да се каже дека за некои работи се уште не се сигурни или не се добро познати;

- Важно е родителот да биде свесен за сопствените емоции околу оваа ситуација за да не ја пренесе вознемиреноста и стравувањето на детето;

- Исто така важно е родителот да биде позитивен, но и искрен кон детето, да не ги отфрла неговите емоционални состојби, бидејќи тоа е начин детето да покаже како се чувствува;

- На било какви грижи на детето, добро е да се дејствува брзо за да се минимизираат неповолните влијанија, а да се зголеми поддршката;

- Неколку денови непосредно пред тргнување на училиште, родителот да му помогне на детето да се врати на старата рутина за спиење и легнување навреме за да се обезбеди одмор и концентрација;

- Родителот да биде достапен на детето што е можно повеќе, да се создаде повеќе простор и ситуации за разговор, без особен притисок кон детето за добивање на информации по секоја цена;

- Овие совети се применливи и за родителство во услови на развод, но важно е родителите да бидат договорени и усогласени во постапките, да не му даваат на детето различни и спротивни информации кои би испраќале дупли и збунувачки пораки. Во овие специфични услови на враќање на децата во училиште, родителите потребно е да покажат соработка и да ги надминат недоразбирањата и конфликтните ситуации во интерес на детето и неговата добросостојба. Различното време на престој во училиште, можната комбинирана настава и училишните обврски на детето, може да влијаат на времето за видувања со родителот со кој не живее. Но тоа секогаш може да се надополни или промени, ако е во интерес на детето. Двајцата родители треба да се во тек за начинот на кој детето учи, за училишните обврски и напредокот за да може двајцата да се вклучат и да му помогнат;

- Згрижувачите и воспитувачите во малите групни домови може да ги користат истите препораки со одредени специфики зависно од потребите на децата, со можност за избор тоа да го спроведат индивидуално или групно, на начин и динамика зависно од условите.

УШТЕ НЕКОИ КОРИСНИ НАПОМЕНИ:

Начинот и пристапот на родителот/старател треба да се адаптира кон возраста на детето и неговите индивидуални карактеристики. Помалите деца делумно разбираат дека се случува нешто важно и доколку родителите, на соодветен начин за возраста им објасниле зошто е променет начинот на живот и рутина, на едно општо ниво, тоа би било смирувачко за децата на предучилишна возраст. Тие се потпираат на родителите и нивните конкретни совети.За помалите деца, играта може да биде одличен начин да им помогне да ги изразат своите чувства или да зборуваат за своите грижи.

Училишните деца од одделенска настава, го разбираат проблемот и ситуацијата во која се живее и разбираат дека постои одреден ризик. Имаат грижи и емоции на страв, но можеби не ја разбираат веројатноста дека тие или некој нивни близок може да се разболи. Особено за првачињата, па и за децата до трето одделение, клучно е да тргнат на училиште за да добијат претстава за училиштето, училницата, за настава и улогата на наставничката и да се воспостават основните правила за да може доколку е потребно да се вклучат во on-line настава. Во сите ситуации и за секоја возраст, родителите/старатели/ се мошне важни за децата.

Адолесцентите имаат полна свесност, информации и знаења за ситуацијата, но се наоѓаат во специфичен развоен период каде бунтовноста и самодокажувањето може да им попречи во донесување на правилни одлуки. Мора да се има предвид и силата на врсничката група и нејзиното влијание. И во овој случај родителот/старателот има важна улога да го потсетува детето на забраните кои се надвор од нивна контрола и важат за сите и заеднички да носат одредени одлуки.

Заедничкиот непријател - коронавирусот, ја зголемува сплотеноста и кохезивноста помеѓу луѓето, а во овој случај помеѓу децата и родителите/старатели односно семејството кое е главен носител во процесот на полесно справување на децата со овие промени и безбеден раст и развој во изменети услови за живот.

Корисни совети за родители, старатели, згрижувачи, блиски сродници, учители и други возрасни кои работат со децата за помош во прилагодување на детето за носење на заштитна маска во услови кога тоа е предвидено:

1. **Објаснете му на детето на начин на кој ќе може да разбере зошто луѓето носат заштитни маски и кои други однесувања се важни во заштита на сопственото и на здравјето на другите** (држење физичка дистанца, често миење на раце и одржување на лична хигиена и хигиена на домот).

2. Дозволете му на детето да поставува прашања. Користите едукативни материјали изготвени за деца во врска со вирус КОВИД -19.

3. **Бидете модел и доследни на однесување кое сакате да го видите кај детето -** носете маска во сите ситуации во кои очекувате и детето да ја носи и не се допирајте со раце по лицето и маската, а во случај на потреба со претходно измиени раце.

4. **Преку примери објасните му на детето дека носењето на маска е правило, не избор.** (на пр. „Поради вирусот за

кој зборувавме, сега е правило да се носи маска преку носот и устата како што е правило да се носат обувки кога одиш на прошетка").

5. **Обидете се да најдете или сошиете маска која адекватно прилега на лицето на детето, да не биде преголема и да не му паѓа или претесна и да го стега.** Со прикладна големина на маска, детето помалку ќе ја чувствува, поретко ќе има желба да ја симне и да го допира лицето.

6. Дозволете му на детето да почувствува контрола и одредена автономност преку негов личен избор на боја или украс на маската.

7. На дете кое е на помала возраст понудете му помош и потикнете го во изработка на маски за неговите омилени играчки и кукли.

8. Поттикнете кај детето да препознае и почувствува „морална супериорност" во однос на возрасните кои не носат маска и на тој начин не ги штитат другите.

9. **Објаснете му на детето дека е во ред доколку под маската му е жешко и малку се поти.** Потсетете го дека понекогаш му е жешко и под гардероба која ја носи, но дека тоа поминува.

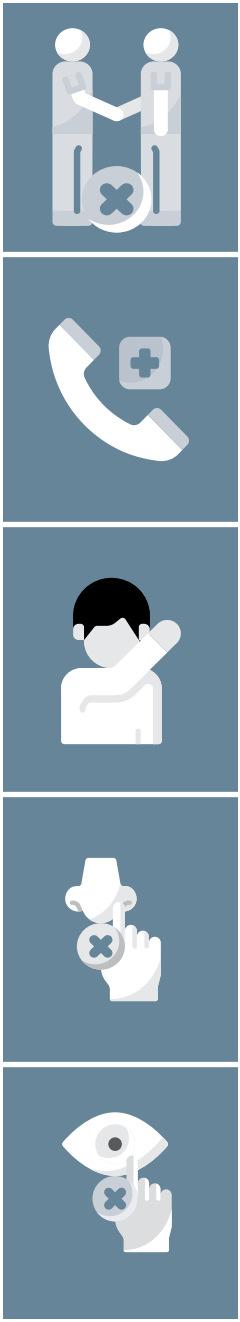
10. Покажете му на детето слики на други деца кои носат заштитна маска и нормализирајте ја ситуацијата.

11. Поттикнете го детето да нацрта свои омилени ликови од сказни или цртан филм, членови на семејство, другарчиња, учителки како носат маска.

12. **Запознајте го детето со професии кои во секојдневната работа носат различни видови на заштита на лицето, некои и на телото** (лекари, пожарникари, астронаути, заварувачи, вработени во фабрика со производство на храна и сл.)

13. **Помогните му на детето во домашни услови, постепено и без присила да вежба носење на заштитна маска, низ игра.** При тоа во играта сите носат маска, вклучително и куклени или плишани играчки на детето. Претходно, важно е на детето да му укажете и да го потсетувате маската и лицето да не ги допира со раце и рацете да се мијат пред секое допирање на маската. Секогаш.

14. Подгответе го детето дека не можете да определите време до кога ќе мора да се носат заштитни маски и појаснете дека ако повеќето луѓе носат маски и ги почитуваат другите мерки, помалку деца и возрасни ќе се разболат.



Текстот е подготвен од стручни работници во
ЈУ Завод за социјални дејности - Скопје
(Н.Петровска - д-р. на педагошки науки, А.Б.Арсеновски - дипл.соц. работник, Е.Раткова - м-р. по социјална работа С. Кипровска - дипл. правник), а се користени и материјали од следниве извори:

https://www.unicef.org/what-we-do

https://www.healthychildren.org

https://www.unicef.org/northmacedonia/mk/sto-treba-da-znaat-roditelite

https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/infografika-kako-pojasniti-i-olaksati-djeci-nosenje-zastitne-maske-za-lice/

Djete u središtu (sukoba), Gordana Buljan Flander, Mia Roje Đapić

Македонско здружение на млади правници

Брошурата е поддржана од
Македонското здружение на млади правници