

## Obitelji s djecom predškolske dobi u vrijeme pandemije korona virusa (COVID-19)

Pandemija korona virusom jedna je nova i vrlo stresna situacija za sve ljude. Osim što kod ljudi budi osjećaj straha i neizvjesnosti traži i potpunu prilagodbu načina života, promjenu aktivnosti i uobičajene rutine. Velik broj ljudi teško nalazi način da si ispuni vrijeme u izolaciji i karanteni, da se zabavi, bude produktivan i ostane aktivan. Roditelji predškolske djece osim što se i sami bore sa svim navedenim suočavaju se s i dodatnim izazovom u vidu činjenica da sve ove negativne emocije i promjene osjećaju i njihova djeca. S obzirom na složenost situacije te na činjenicu da se nitko od nas nikada nije našao u ovoj situaciji potrebno je uzeti si vremena i dodatno se educirati te izgraditi i obogatiti svoje roditeljske kompetencije. U nastavku teksta pripremila sam za Vas određene savjete i postavila poveznice na korisne materijale kako bi ovu situaciju zajedno što lakše prebrodili.



## Korona virus je stigao i što sad?

- Za početak bitno je **djeci objasniti situaciju** i o njoj razgovarati na način koji je primjeren djetetu te naučiti djecu zaštitnim zdravstvenim preventivnim mjerama (pranje ruku, održavanje higijene, izbjegavanje dodirivanja lica i sl.). U nastavku teksta nalaze se poveznice na zanimljive materijale koji Vam mogu pomoći u tome.

### Materijal za roditelje:

<https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/>  
<http://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/>

### Materijal za djecu:

- Zanimljiv video o tome kako je jedna Mišica Corina upoznala doktora koji proučava baš viruse i pitala ga sve što je zanima! Video možete pogledati na sljedećem linku:

[https://www.youtube.com/watch?v=ODodOdWiArI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3Yb1-NhEx5Ba5W\\_ccOek\\_CBILW8T7yqNkblfPNPjEctLYGHar2a4SpOzo](https://www.youtube.com/watch?v=ODodOdWiArI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3Yb1-NhEx5Ba5W_ccOek_CBILW8T7yqNkblfPNPjEctLYGHar2a4SpOzo)

- Slikovnice o korona virusu:

[http://www.os-sbudinica-zd.skole.hr/upload/os-sbudinica-zd/images/static3/4259/attachment/Slikovnica\\_o\\_korona\\_virusu.pdf](http://www.os-sbudinica-zd.skole.hr/upload/os-sbudinica-zd/images/static3/4259/attachment/Slikovnica_o_korona_virusu.pdf)

[https://mcusercontent.com/dad341565d2ae22a860ebd9a1/files/cddc0a8e-a655-4a67-ab2e-fbf0d84c75cd/Socijalna\\_pri%C4%8Da\\_koronavirus\\_Mali\\_Vrtuljak.01.pdf](https://mcusercontent.com/dad341565d2ae22a860ebd9a1/files/cddc0a8e-a655-4a67-ab2e-fbf0d84c75cd/Socijalna_pri%C4%8Da_koronavirus_Mali_Vrtuljak.01.pdf)

„Iskrenost je  
ključ dobrog  
odgoja.“

Jasper Juul

## **Pripremite sebe i djecu na promjene koje će se dogoditi u vašem svakodnevnom životu za vrijeme trajanja pandemije i karantene**

- Organizirajte čvrstu strukturu dana. Sačuvajte svoje rutine, rituale i obiteljske uloge u najvećoj mogućoj mjeri te zajedno dogovorite i osmislite nove, napravite raspored aktivnosti, dogovorite obaveze i zaduženja kako s djecom tako i s ostalim ukućanima. Zajedno uspostavite strukturu dana i aktivnosti koja će djeci, a i Vama, davati određeni osjećaj predvidivosti i sigurnosti. Neka Vaše planiranje s djetetom i dogovaranje bude usmjereno ne samo na obaveze, nego i na provođenje zdravih navika, vježbanje, pravilnu prehranu, odmor i spavanje i svakako zabavnim aktivnostima itd.
- Zadržite dosadašnja pravila i postavljene granice, ali po potrebi i s obzirom na u ovu posebnu situaciju budite i fleksibilni, ovo je novo i Vama i djeci. Kod promjene nekih pravila objasnite ih djeci te ih upoznajte da postoje neka nova pravila koja vrijede dok traje ova situacija. Ne pretjerajte u kažnjavanju djeteta ako je "neposlušno". Vjerojatno je uznemireno i to pokazuje kroz agitiranost.
- Ukoliko radite od kuće uzмите vremena za razgovor s djecom te im objasnite što to znači, dogovorite pravila ponašanja za vrijeme rada te na taj način umanjite stres i sebi i djetetu.
- Osigurajte djeci prostor za slobodnu igru te uzмите u obzir da se nalazimo u kriznoj situaciji i da je u redu uvesti neka nova pravila ili prilagoditi već postojeća kako bi lakše prošli kroz ovu situaciju.
- Potaknite djecu da kontaktiraju s vršnjacima i važnim bliskim osobama na one načine koji su prikladni situaciji npr. video poziv s bakom i djedom ili bliskim prijateljem. Trajanje ove komunikacije prilagodite dobi djeteta. Kroz rad eVrtića potaknite djecu, da ukoliko to žele, razmjenjuju svoje radove, iskustva i osjećaje s odgojiteljima i ostalom djecom iz skupine.
- Budite tjelesno aktivni i osigurajte tjelesnu aktivnost djeci bilo to u vidu kućnih aktivnosti i vježbi ili u vidu šetnje kroz prirodu uz pridržavanje propisanih mjera tjelesnog distanciranja.
- Prilagodite vrijeme koje dijete provodi pred ekranom iako je ovo posebna situacija neke kompromise ne bismo trebali raditi. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije: djeca u dobi do dvije godine ne bi uopće trebala provoditi vrijeme pred ekranima, djeci u dobi od dvije do četiri godine trebalo bi ograničiti vrijeme provedeno pred ekranima na najviše 60 minuta dnevno, ali što manje to bolje. Vrijeme pred ekranima obuhvaća ukupno vrijeme koje dijete provede pred ekranom bez obzira bili to televizori, laptopi, računala, mobiteli, tableti, igraće konzole ili nešto drugo.


*„Djeci je potrebna dosada jer iz dosade se rađa kreativnost. „*

*Melanie Jean Juneau*

- Dajte jedni drugima prostora i vremena – pronađite vrijeme za zajedničke aktivnosti i za samostalne aktivnosti. Vrijeme kada je svatko u svojoj aktivnosti neophodno je za sve ukućane te uz malo kompromisa, suradnje i organizacije može se provesti i u malom prostoru.
- Brinite o Vašem tjelesnom i psihičkom zdravlju. Briga o djeci posebno u ovim novim uvjetima zahtjevna je i iscrpljujuć a posebno ukoliko nadodamo rad od kuće, ekonomsku neizvjesnost, strahove i emocije koje roditelji osjećaju, odvojenost od važnih bližnjih itd. Roditelji često, posebice u ovoj situaciji, zaboravljaju na svoje potrebe i činjenicu da je i njima potreban odušak i vrijeme kako bi sredili svoje misli i osjećaje te „napunili baterije“.
- Ograničite sebi vrijeme na mobitelu i društvenim mrežama.
- Pažljivo s vijestima i informacijskim preplavlivanjem. Naravno, budite informirani, ali birajte izvore i količinu izloženosti. Ukoliko vas vijesti uznemiruju ili zbunjuju, ali i ukoliko se „dobro nosite sa svime“ ograničite vrijeme koje provodite slušajući i čitajući novosti, praćenje vijesti i čitanje novina nikako nebi trebala biti glavna preokupacija. Uznemirujuće vijesti mogu postati dosljedni okidač stresa i za Vas i za dijete
- Prilagodite očekivanja situaciji. Nemojte očekivati od sebe ovih dana da ćete uspjeti raditi od doma i skuhati tri savršena obroka dnevno, savršeno zabaviti djecu, održavati kuću savršeno čistom, vježbati kod kuće i čitati knjige. Napravite koliko možete, biti će gorih i boljih dana ali to i čini život zanimljivim. Ne opterećujte se očekivanjima drugih, ne uspoređujte sebe, svoju obitelj i djecu sa idiličnim slikama po društvenim mrežama i ostalim sadržajima koji stvaraju nerealna očekivanja, nezadovoljstvo i neopravdani osjećaj neuspjeha.
- Podsjetite sami sebe na ono za što ste zahvalni i što je još uvijek dobro unatoč iznenadnim okolnostima.
- Trudite se biti optimistični.
- Ne zaboravite se zabavljati i smijati! Smijeh jača imunološki sustav, smanjuje krvni pritisak, smanjuje stres i pojačava tonus mišića. Energija utrošena tijekom nekoliko minuta smijeha jednaka je onoj tijekom 10 minuta vježbanja na spravi za veslanje ili 15 minuta jurnjave na sobnom biciklu. Smijeh je, također, okidač za oslobađanje endorfina, prirodnih tvari za ublažavanje bolova, ali i serotonina, hormona sreće.

*„Roditelji koji rade greške i za njih preuzimaju odgovornost bolji su od onih roditelja koji se trude biti savršeni.“*

*Jasper Juul*



*„Roditelji misle da su egocentrični ako rade nešto za sebe zbog čega se osjećaju dobro, ali djeca upravo takve odrasle trebaju kao uzore.“*

*Jasper Juul*

Više o mentalnom zdravlju u vrijeme pandemije korona virusom možete pročitati u priručniku „Koronavirus i mentalno zdravlje; psihološki aspekti, savjeti i preporuke“ kojeg su izradili hrvatski psiholozi. Za sada priručnik ima preko 50 tekstova različitih autora koji su pisani tako da ih mogu koristiti i stručnjaci, ali i svi građani zainteresirani za skrb o mentalnom zdravlju. Priručnik je u elektronskom obliku svima dostupan na stranicama Hrvatske psihološke komore te Vam ostavljam poveznicu da ga lakše pronađete([http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus\\_i\\_mentalno\\_zdravlje.pdf](http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf) )

**Pripremila:**

**Anja Jurić Barać, psihologinja**