

Kako s djecom prolaziti epidemiju koronavirusa?

Mnogi roditelji ovih dana naći će se pred izazovom kako djetetu čija je svakodnevnica do jučer bila sigurna i predvidiva, objasniti novonastalu situaciju za koju ga niste imali vremena pripremiti: dijete ostaje kod kuće, brat/sestra ne ide u školu, mama i tata rade od kuće, češće se gledaju vijesti, a i te vijesti neprestano govore o „nekom virusu“... Važno je znati kako djetetu nikako ne treba skrivati što se događa, već mu je potrebno objasniti situaciju primjereno njegovom uzrastu i interesu za temu. U nastavku dijelimo članak Društva za psihološku pomoć, sa savjetima kako s djetetom razgovarati i kako se ponašati sljedećih tjedana.

https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/?fbclid=IwAR08Uep8iCzpd6XeLvizw1aSsgo6_xyO0Gm8y2fzPf5qAhANCjyoCt8bpk
[Q](#)

Istovremeno s prestankom jedne rutine, za vaše dijete svakako je najbolje stvoriti novu. Struktura i predvidivost dana najbolji je način da se vrati osjećaj sigurnosti, a umanje mogući osjećaji straha i zabrinutosti.

Za uvođenje nove rutine, pravila i obaveza i roditeljima će biti potrebno neko vrijeme. Kada ih i vi i dijete, dosljedno ponavljajući, prihvatite, fokus na aktualnu situaciju pandemije zamijenit će zadovoljstvo novom rutinom kod kuće koja uključuje više zajedničkog vremena obitelji.

Za uvođenje rutine preporučljivo je:

- uspostaviti (novo) vrijeme buđenja/odlaska na spavanje i dnevnog odmora
- omogućiti djetetu vrijeme u danu za slobodnu igru. Igra kao najvažnija aktivnost djeteta važna je i za osjećaj samopouzdanja jer je dijete u igri autentično, i u potpunosti kontrolira situaciju. Ono osmišljava i vodi igru, a ponekad je dovoljno da ju kao odrasli samo pratimo i nadopunjujemo. Češći angažman u djetetovoj igri u narednom periodu prilika je da bolje upoznate vlastito dijete!
- Imati vrijeme u danu za koje ćete osmisliti aktivnosti u kojima zajedno s djetetom nešto stvarate; neka dijete ima priliku za likovne aktivnosti, izrađivanje igračaka/poticaja od neoblikovanog materijala, pripremu hrane s vama i sl. - internet je prepun ideja!
- djeci školskim obveznicima važno je zadržati rutinu pripremnih aktivnosti za školu; neka postoji vrijeme u danu kada će dijete rješavati radne listiće, igrati društvene i didaktičke igre koje razvijaju predvještine i sposobnosti potrebne za školu
- uključiti dijete u kućanske poslove i dati zadatke primjerene dobi. Svakako je važno ne dopustiti da dijete prestane raditi one aktivnosti koje je svladalo (npr. Dijete koje jede samo ne hraniti i sl.)

- Koliko vremenske prilike i upute Nacionalnog stožera budu dozvoljavale, omogućiti djetetu svakodnevni boravak na zraku i fizičku aktivnost

Za sva nova pitanja i savjete u narednom periodu, moguće je javiti se vrtićkom psihologu na mail adresu: anita.maradin@vrtic-karlovac.hr

Do novih druženja, ostanite kod kuće, zdravi i odgovorni za sebe i druge!