

DRAGA DJECO I RODITELJI

Obzirom na novonastalu situaciju u kojoj smo se svi zatekli želimo Vam ponuditi neke načine koji bi Vam mogli olakšati nošenje s ovom kriznom situacijom. Život nam se svima promijenio i poremetila se rutina koju uvijek naglašavamo kao jako važnu, jer pruža osjećaj sigurnosti i predvidivosti. Upravo zbog narušavanja tog osjećaja mogu se pojaviti strah i uznemirenost, te osjećaj tjeskobe u vidu brige za svoje bližnje, za sebe, za budućnost. Ono što je najvažnije imati na umu je da su ti osjećaji normalni i očekivani u ovakvim nesvakidašnjim situacijama. Treba ih imati pod kontrolom, i ne prepuštati se intenzivnom strahu koji vodi u paniku, jer time ne pomažemo ni sebi ni drugima, a djeci šaljemo poruku kako nema nade da će ova kriza proći i da će se sve vratiti u normalu kroz neko vrijeme, a hoće. Slušajte preporuke stručnjaka koji daju sve od sebe kako bismo ovu krizu prebrodili i kako bi sačuvali naše zdravlje. Preporučamo Vam da pročitate savjete dviju psihologinja profesorica sa Filozofskog fakulteta na sljedećem linku <https://www.telegram.hr/zivot/sada-je-najvaznije-da-svi-skupa-ne-izludimo-psihologinje-s-filozofskog-dale-su-nam-6-savjeta-kako-izdrzati-u-kuci/>

Djeca predškolske dobi ne mogu u potpunosti razumjeti ovu situaciju, ali sigurno je da će upiti mnoge informacije koje su čuli, ali i vaše emocionalne odgovore i zato je iznimno važno ostati mirni i racionalni, te ne izlagati djecu svim dostupnim informacijama. Pritom treba znati da se s djecom treba razgovarati i reći istinu, ali informacije prilagoditi njihovoj dobi i mogućnosti razumijevanja. U razgovoru s djecom usmjerite se na važnost toga kako se zaštititi i očuvati zdravlje, naglasiti da time čuvamo sebe i druge, te da liječnici i stručni ljudi rade sve kako bi nas zaštitili i da je zato važno držati se njihovih preporuka. Također, nastojte uspostaviti kućnu rutinu kako biste djeci pružili osjećaj sigurnosti.

Preporučujemo Vam i sljedeće tekstove stručnjaka za mentalno zdravlje u kojima možete više saznati o psihološkim aspektima ove pandemije, ali i kako s djecom razgovarati, te im pružiti podršku:

<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/psiholoski-aspekti-pojave-koronavirusa/>

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

<https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/>

<https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/psihologinja-bruna-profaca-savjetuje-kako-prezivjeti-izolaciju-ne-bojte-se-dosade-i-dokolice-ovih-dana-kad-ne-radite-umjesto-cjelodnevnog-slusanja-vijesti-radite-nesto-s-djetetom-20200317>

I na kraju, ostanite kod kuće i racionalnim i odgovornim ponašanjem zaštitite sebe, svoje najmilije, a time i sve druge.

A kako biste što lakše prebrodili ovo razdoblje i što potpunije organizirali i proveli vrijeme sa svojom djecom, koja bez obzira na sve imaju veliku potrebu za igrom i učenjem preporučamo Vam neke aktivnosti i igre, koje kao stručnjaci smatramo korisnima.

1. Plastelin iz kućne radinosti!

Odgojiteljice u svom radu koriste ovaj plastelin koje same izrade i jako su zadovoljne, super je teksture, a i miriše božanstveno :) svi sastojci su prirodni, i poslužiti se možete onim što imate u kuhinji! Podijelile su s vama ovaj recept:

- ✓ 2 šalice brašna
- ✓ 1/2 šalice soli
- ✓ 3/4 šalice vode
- ✓ 3 žlice biljnog ulja
- ✓ eterična ulja po želji (lavanda, naranča, limun... mi smo kapnuli dvije kapi naranče!)
- ✓ Za boju: žlica kaka a i žličica kurkume
- ✓ žlica kamilice za teksturu

Brašno, sol, vodu i ulje pomiješajte i malo izradite. Podijelite na tri dijela. U jedan dio dodajte kakao, u drugi kurkumu, a u treći utisnite kamilicu. Do kraja izradite. Možete i uključiti klince u proces, bit će malo kreativnog nereda s manjim klincima, ali kasnije možete zajedno počistiti ;)

2. Naši susjedi, Dječji vrtić Čigra pokrenuli su virtualnu igraonicu koja svakodnevno donosi razne sadržaje za djecu vrtićke dobi. Igraonica je napravljena na platformi padlet na

kojoj su vam dostupni razni zadaci i aktivnosti za djecu, ali i slikovnica o koronavirusu, koju svakako preporučamo.

<https://padlet.com/cigrahypo/fnvdv28sj0vk>

3. Na ovom linku zajedno možete pogledati predstavu Crvenkapica - tko se boji vuka još

<https://www.youtube.com/watch?v=mRVZehC7aD8&authuser=0>

4. Za naše buduće školarce, ali i one malo mlađe spremne za učenje preporučamo dva izvora na kojima možete pronaći radne listove

[https://www.google.hr/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.maligenijalci.c](https://www.google.hr/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.maligenijalci.com/radni-)
[om/radni-](https://www.google.hr/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.maligenijalci.com/radni-)

[listovi/predskolarci/&ved=2ahUKEwjsmaTg36ToAhWysaQKHS3pBisQFjAEegQIBhAB&](https://www.google.hr/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.maligenijalci.com/radni-listovi/predskolarci/&ved=2ahUKEwjsmaTg36ToAhWysaQKHS3pBisQFjAEegQIBhAB&usg=AOvVaw0eSWVZY2R4kkR3HZOJdDid)
[usg=AOvVaw0eSWVZY2R4kkR3HZOJdDid](https://www.google.hr/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.maligenijalci.com/radni-listovi/predskolarci/&ved=2ahUKEwjsmaTg36ToAhWysaQKHS3pBisQFjAEegQIBhAB&usg=AOvVaw0eSWVZY2R4kkR3HZOJdDid)

<http://www.zlatnadjeca.com/2011/04/radni-listovi-za-predskolce.html?m=1>

U odabiru aktivnosti i sadržaja za djecu sudjelovale su odgojiteljice.

I na kraju, ne treba gubiti nadu, već optimizmom, odgovornim ponašanjem, zajedništvom i podrškom olakšati sebi i drugima ovo izazovno razdoblje!

Vidimo se uskoro!

Petra Malnar, psihologinja