**Dragi roditelji…**

s obzirom na situaciju s Korona virusom predlažem Vam sljedeće aktivnosti kako biste što kvalitetnije iskoristili vrijeme sa svojom djecom.

Prije svega, **razgovarajte** s djecom. Informirajte djecu o Korona virusu jezikom primjerenim njihovoj dobi i relevantnim činjenicama. Objasnite im razloge zašto je važno pridržavati se uputa o higijeni i smanjenim socijalnim kontaktima. Nemojte im samo nametnuti pravila. Potrebno je reći djeci kako se Korona virus brzo širi i da činimo sve što je u našoj moći kako bismo zaustavili širenje. Poznato je da se virus širi preko ruku, kašljanja i kihanja stoga je nužno paziti na pranje ruku i način na koji kašljemo i kišemo. Podučite djecu pravilnom pranju ruku i kašljanju i kihanju u maramicu ili lakat. Potaknite ih da se sada s prijateljima više druže putem društvenih mreža, a ne u kući, parku ili na igralištu. Pokažite im vlastitim primjerom da je važno brinuti o sebi jer tako brinemo i o drugima.

Potaknite djecu da Vas pitaju što ih zabrinjava, da izraze svoje osjećaje. Imajte na umu da su reakcije na stres raznolike stoga budite strpljivi i pružite svojoj djeci razumijevanje. Recite da je normalno da smo nekada zabrinuti i oprezniji te da su to osjećaju koje imaju svi ljudi. Strah je korisna emocija koja nam pomaže da se zaštitimo od neugodnih i potencijalno opasnih situacija. Razgovarajte o načinima umirivanja – crtanje, slikanje, čitanje, sviranje, igranje, gledanje opuštajućih TV sadržaja, slušanje glazbe, razgovori s prijateljima (telefonom, putem društvenih mreža)…

Razgovarajte s djecom i o brojnim drugim temama. Usmjeriti se što je više moguće na pozitivne teme. Iskoristite vrijeme za povezivanje sa svojom djecom, razvoj dubljih i kvalitetnijih odnosa unutar obitelji te za razvoj međusobnog povjerenja.

Budite im **podrška u organizaciji** dana i dnevnih rutina pri tome uzimajući u obzir njihove želje i potrebe, ali i obaveze (škola). Pokušajte djeci što je više moguće zadržati rutinu. Školske obveze svakodnevno trebaju izvršavati. Pazite da djeca ne dobiju osjećaj da su na praznicima. Važno je da svakodnevno prate nastavu (TV/putem interneta) te da izvršavaju zadane zadatke.

Budite **kreativni.** Izrađujte s djecom razne predmete ili smislite neke nove igre i oblike zabave. Dajte djetetu neki predmet i neka pokuša osmisliti što više načina korištenja tog predmeta. Na primjer olovka – valjak za valjanje plastelina, za češkanje, kao „produžena ruka“ za dohvatiti nešto… Na internetu možete pronaći mnogobrojne video uratke na temu „Uradi sam“ (DIY). Potaknite ih da dodatno usavrše svoje talente.

Iskoristite vrijeme kod kuće za one stvari za koje do sad možda niste imali dovoljno vremena. Igrajte **društvene igre**, naučite djecu nešto novo (npr. kako skuhati neko jelo), podučite ih kako uspješnije učiti, pitajte ih što bi voljeli da radite zajedno šetajte zajedno prirodom (vodeći računa o socijalnoj distanci).

Psihologinja: Tihana Gorjanac Midžić

Preporučena literatura:

**Arambašić, L. (2012.) Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja, Naklada Slap, Jastrebarsko**

**Ayalon, O. (1995.) Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu, Školska knjiga, Zagreb**

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

<https://www.unicef.org/croatia/media/2781/file/Smjernice%20za%20prevenciju%20i%20kontrolu%20virusa%20COVID-19%20u%20obrazovnim%20ustanovama%20.pdf>

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