

# **KAKO DJECI OBJASNITI SITUACIJU S KORONAVIRUSOM**

Sve zajedno nas je zadesila situacija koju nismo mogli ni zamisliti. Doslovno preko noći nam se promijenio svijet.. Međutim, moramo biti svjesni da, koliko god je nama sve ovo novo i preplavljujuće, toliko je i našoj djeci. Stoga trebamo biti odgovorni i pružiti djeci objašnjenje za ono što se oko njih događa.

Suprotno čestom vjerovanju odraslih kako „djeca ništa ne razumiju" ona vrlo brzo prepoznaju kada se nešto ozbiljno događa u njihovoj okolini. Djeca će osjetiti da su njihovi roditelji i druge bliske osobe uznemireni, čuti će neke informacije na televiziji koje ne razumiju, čuti će odrasle kako zabrinuto komentiraju ili razgovaraju te će na temelju toga stvoriti vlastitu sliku toga što se događa. Najčešće, obzirom da mogu imati bujnu maštu i imaju drugačije poimanje svijeta, slika koju stvore će biti puno gora i opasnija od stvarnosti, primjerice da je osoba umrla, da su oni ti koji su na neki način odgovorni za bolest osobe i sl.. Stoga je izuzetno važno pojasniti im situaciju na način prikladan njihovoj dobi. Vjerujemo da ste svi na neki način objasnili svojim mališanima u kakvoj situaciji se nalazimo, kako se osjećamo te kako se trebamo ponašati. S obzirom da ne znamo koliko će dugo ova situacija potrajati, vrlo vjerojatno ćete više puta djeci morati objašnjavati što se događa i odgovarati na njihova brojna pitanja.

U prilogu možete pronaći savjete i ideje kako to možete što lakše učiniti:

## **MATERIJALI ZA DJECU KOJI OBJAŠNJAVAJU KORONAVIRUS:**

### **Manuela Molina: "Slikovnica o korona virusu"**

[http://www.soih.hr/pdf/soih\\_editions/slikovnica\\_za\\_djecu\\_koronavirus.pdf](http://www.soih.hr/pdf/soih_editions/slikovnica_za_djecu_koronavirus.pdf)

### **Dan kada je sve stalo**

[https://www.djecjivrticipozega.hr/images/galerije/Aktivnosti\\_s\\_djecom\\_kod\\_ku%C4%87e/Dan\\_kada\\_je\\_sve\\_stalo.pdf](https://www.djecjivrticipozega.hr/images/galerije/Aktivnosti_s_djecom_kod_ku%C4%87e/Dan_kada_je_sve_stalo.pdf)

### **Bok ovo je koronavirus**

[https://www.djecjivrticipozega.hr/images/galerije/Aktivnosti\\_s\\_djecom\\_kod\\_ku%C4%87e/Bok\\_ovo\\_je\\_koronavirus.pdf](https://www.djecjivrticipozega.hr/images/galerije/Aktivnosti_s_djecom_kod_ku%C4%87e/Bok_ovo_je_koronavirus.pdf)

## **MATERIJALI ZA RODITELJE I DJECU :**

Naša naša djeca poznaju i prepoznaju emocionalnu klimu u kojoj se nalaze. Dobro je razgovarati i o tome kako oni doživljavaju vas, osjete li zabrinutost ili strah. Ne trebamo se praviti da nas sve ovo ne pogađa, već normalizirati osjećaje u ovoj za sve drugačijoj situaciji, uz poruku da će proći i da je važno da se sami trudimo oko toga da se zaštitimo. Briga, anksioznost, tuga i strah su uobičajene emocije u izvanrednim situacijama, a njihovo izbjegavanje ih može učiniti još jačima i dugotrajnijima.

Sve te emocije koje nam se trenutno miješaju mogu se odraziti i na našu djecu, stoga je bitno iz ove situacije u kojoj se svi nalazimo izvući ono najbolje. U nastavku donosimo materijale koji mogu ponuditi odgovore na pitanja poput: trebamo li s djecom razgovarati o korona virusu, kako se prilagoditi novom načinu života, te zašto je u konačnici bitno pridržavati se uputa od strane stručnjaka:

### **UNICEF: "Kako objasniti koronavirus mlađoj djeci"**

<https://www.unicef.org/croatia/izvjesca/kako-objasniti-koronavirus-mla%C4%91oj-djeci>

### **UNICEF: "Koronavirus: Kako razgovarati s djecom"**

<https://www.unicef.org/croatia/price/kako-razgovarati-s-djetetom-o-pandemiji-novog-koronavirusa-covid-19>

### **Društvo za psihološku pomoć: "Kako djeci objasniti epidemiju koronavirusa"**

[https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/?fbclid=IwAR1PszWpfdHXyfvraM4ABX\\_eXMEbezv5egmfdT51xgUIVU6V3RYuMFxB8Qw](https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/?fbclid=IwAR1PszWpfdHXyfvraM4ABX_eXMEbezv5egmfdT51xgUIVU6V3RYuMFxB8Qw)

### **Zagrebačko psihološko društvo: "Kako pružiti podršku djeci u periodu zdravstvene krize"**

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

### **Zapeli zajedno**

<https://www.rijeka.hr/wp-content/uploads/2020/04/Slikovnica-Zapeli-zajedno.pdf>

### **Nešto se jako čudno dogodilo u mojem gradu**

[https://uniri.hr/wp-content/uploads/2020/03/Croatian\\_Something-Happened-in-My-City\\_USA\\_stv.pdf](https://uniri.hr/wp-content/uploads/2020/03/Croatian_Something-Happened-in-My-City_USA_stv.pdf)

### **Terapeutska priča Susan Perrow „Mali gnom zatvoren u dom“**

<https://www.youtube.com/watch?v=NT8zSa0EGLA>

## **Što da radim kad se bojim**

[http://www.vrtic-petarpan.zagreb.hr/UserDocsImages/2020/online/%C5%A0to%20da%20radim%20kad%20se%20bojim\\_.pdf](http://www.vrtic-petarpan.zagreb.hr/UserDocsImages/2020/online/%C5%A0to%20da%20radim%20kad%20se%20bojim_.pdf)

## **Kako podržati vještine suočavanja i mentalno zdravlje djece**

<https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/03/KAKO-PODR%C5%BDATI-VJE%C5%A0TINE-SU%C4%8CAVANJA-I-MENTALNO-ZDRAVLJE-DJECE.pdf>

### **PRIJE POČETKA ČITANJA:**

- Pročitajte slikovnicu sami, ako se vama nije svidjela ili smatrate da je za vaše dijete preteška (ili prelagana) slobodno izaberite drugu.
- Možete li, isprintajte slikovnicu, tako će dijete moći i nakon čitanja listati slikovnicu i vraćati joj se. No, ne brinite, ako ne možete isprintati, trenutno su ekrani dobra zamjena za papirnatu slikovnicu.
- Pripremite vrijeme i prostor za čitanje. Osigurajte dio dana kad imate vremena za dijete i čitanje, izaberite prostor koji je ugodan, npr. omiljenu fotelju gdje možete imati i tjelesni kontakt s djetetom.
- Budite otvoreni za dječja pitanja i odgovarajte na njih jednostavno ali iskreno. Sasvim je u redu reći da nešto ne znate i da ćete potražiti odgovor.
- Djeca će možda, nakon priče birati igre s tematikom aktualne situacije. Npr. tražit će da nosite maske, da čekate u redu s 2 metra udaljenosti i slično. To je u redu. Njima daje mogućnost da kroz igru prorade iskustva i informacije koje ih zabrinjavaju, a vama saznanje kako oni doživljavaju situaciju i što ih muči. Kroz igru ili kasnije kroz razgovor možete im dodatno razjasniti njihove dileme i brige.

Izvori :

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/dnevno-hr-utjecaj-korona-virusa-na-djecu-kako-im-pomoci-u-ovim-teskim-vremenima/>

<http://www.roda.hr/portal/roditeljstvo/izazovi-roditeljstva/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa.html>

<https://www.vrtic-viskovo.hr/content/3139/slikovnice-koje-govore-o-temi-pandemije>

Pripremila : Marina Grbić Malnar, mag pedagogije