



ZAJEDNICA
inovativnih nastavnika/ca

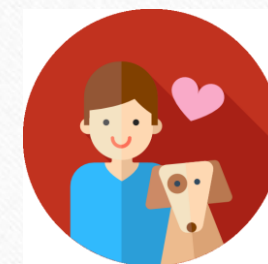


STEP BY STEP

O EMOCIJAMA, STRAHU, SMIJEHU, ODGOJU...

ILI

KAKO PREŽIVJETI RODITELJSTVO U DOBA KORONE?



NAŠ SVAKODNEVNI ŽIVOT SE PROMIJENIO PREKO NOĆI

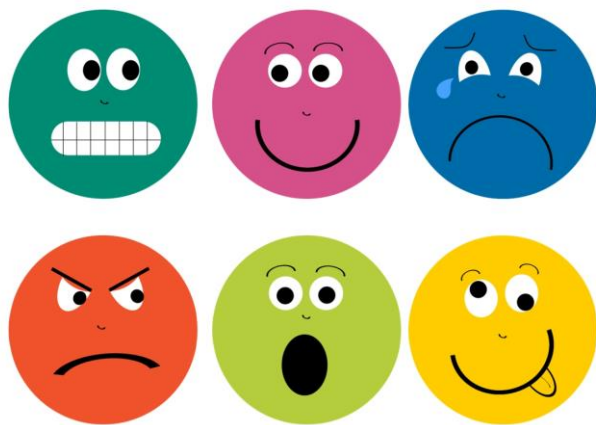
U OVAKVIM SITUACIJAMA ČESTO SE OSJEĆAMO
BESPOMOĆNI I DA NEMAMO KONTROLU
NAD SVOJIM ŽIVOTOM



Šta o tome trebamo
znati i šta možemo
uraditi?

SAD NASTUPAJU INTEZIVNIJE
EMOCIJE...HM...ŠTA ZNAMO O NJIMA I
ZAŠTO SU NAM ONE BITNE...

...POSEBNO U IZVANREDNIM SITUACIJAMA?



Zabrinutost,
anksioznost, tugu i strah
trebamo prihvatiti kao
uobičajene emocije koje
se javljaju u svim teškim
situacijama.

Njihovo izbjegavanje ih
može učiniti još jačima i
dugotrajnijima.

OVA OSEĆANJA MOGU UKLJUČIVATI...



- **Izmješane** emocije
- **Strah i brigu** za vlastito zdravlje i zdravlje vaših najmilijih
- **Stres** zbog iskustva praćenja sebe ili nadgledanja drugih radi prepoznavanja znakova i simptoma COVID-19
- **Tugu, ljutnju ili frustraciju** zbog toga što prijatelji ili voljene osobe imaju neutemeljene strahove da će se zaraziti; ili negiraju bilo kakvu opasnost
- **Krivnju** zbog nemogućnosti obavljanja uobičajenih poslova ili roditeljskih dužnosti, zbog odlaska na posao...
- Ostale promjene emocionalnog ili mentalnog zdravlja

ŠTA SE SVE DEŠAVA U GLAVAMA DJECE?

Šta
možemo
uraditi?

- Čak i ako se čini da djeca i tinejdžeri ne prate vijesti o virusima i pandemiji, vjerovatno je da oni **osjećaju i preuzimaju** informacije i stres od odraslih.
- Slušaju o tome od prijatelja, prate različite medije i donose **vlastite** zaključke o tome što sve to znači.
- Umjesto da obrazovanje prepustite braći i sestrama, medijima ili prijateljima, **preuzmite** važnu ulogu u pomaganju djeci i tinejdžerima da bolje shvate što se događa i pomognete im da upravljaju vlastitim brigama ili tjeskobom.

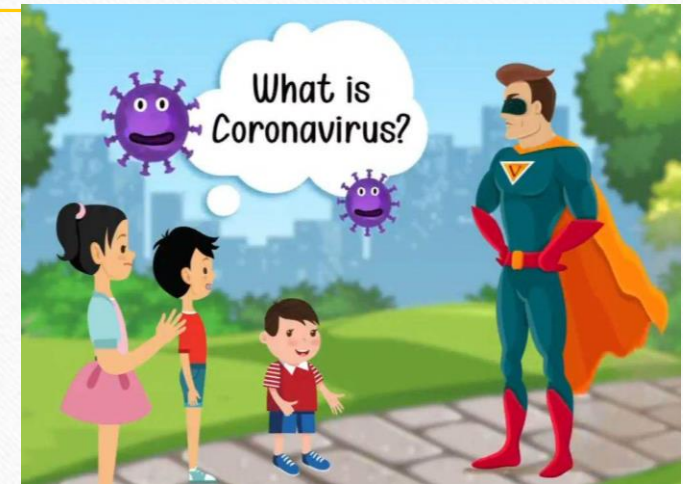
ŠTA DA RADIM...?



- Ne zaboravite da vas vaša djeca **poznaju, i da instiktivno prepoznaju** emocionalnu klimu u kojoj se nalaze – pogrešno je praviti se da nas ništa ne pogađa!
- Dobro je razgovarati i o tome kako oni doživljavaju **vas**, osjete li vašu zabrinutost ili strah. Šta to kod njih izaziva?
- **Govorite otvoreno** o svojim osjećajima i brigama, ali smireno i uz racionalna pojašnjenja. Imenujte emocije. Objasnite im (a i vi se prisjetite) kako ste se ranije iznijeli sa nekim poteškoćama.

KAKO MLAĐOJ DJECI OBJASNITI ŠTA SE DEŠAVA I UMANJITI STRAH?

- Djeci treba reći istinu mirnim tonom, iznoseći činjenice koje su razumljive njihovom uzrastu.
- Nemojte davati previše detaljnih pojašnjenja – pustite da djeca sama postave pitanja ukoliko žele.
- Potrebno je staviti fokus na to da postoje ljudi koji brinu o njima, da su sigurni u okviru svoje porodice, te koja ponašanja se očekuju od njih i zašto.
- Djeci je neophodno dati osjećaj sigurnosti i predvidljivosti, u onoj mjeri koja je moguća, te usmjeriti pažnju na druge sadržaje.
- Život i djetinjstvo djece nije stalo – samo su se vanjske okolnosti promijenile! Nastojte da nastavite raditi mnoge stvari koje su radili i prije.



UKOLIKO KOD KUĆE IMATE TINEJDŽERA/KU, ONDA PROBAJTE:



- Neki tinejdžeri možda žele blokirati čitavu stvar. Može se činiti da ih nije briga i da su sasvim zadovoljni trenutnim stanjem (možda i jesu 😊). Ali, ovo može i prikriti stvarna osjećanja. Ne namećite im sopstvene strahove, ali podijelite sa njima svoje brige i dajte im do znanja da ste tu ako i kada god žele da razgovaraju. **Oni vas trebaju više nego što to pokazuju!**
- Neki tinejdžeri se mogu šaliti. Humor može biti način koji im pomaže u suočavanju, ali obeshrabrite ih da koriste humor kao **jedini** način da razgovaraju o virusu.
- Držite se činjenica u svojim razgovorima i razgovarajte sa tinejdžerima o onome što vide na TV-u ili čitaju na mreži. Usmjerite ih prema pouzdanim izvorima informacija. Razgovarajte o razlici između korištenja interneta da biste bili informisani, u odnosu na prekomjernu upotrebu medija koja može podstaći anksioznost. Ograničite praćenje medija skretanjem pažnje na druge aktivnosti.
- Pomozite im da se brine oko stvari koje mogu da urade i na koje mogu da utiču - poput istraživanja o tome kako sprečiti širenje virusa, konkretnih zadataka u kući, pravljenju planova za budućnost i sl.
- Nemojte koristiti tinejdžera za smanjivanje vaše anksioznosti. Razgovarajte sa drugim, odraslim ljudima koji vam mogu pomoći.

VANREDNE SITUACIJE SU ODLIČNO VRIJEME ZA UČENJE:



- Pitajte tinejdžere šta oni misle o trenutnoj situaciji i mjerama koje se preduzimaju. Saslušajte i uzimajte njihovo mišljenje ozbiljno. Postavljajte pitanja: Zašto tako misliš? Šta ti misliš da bi trebalo uraditi? Šta mi u kući možemo uraditi?
- Pokažite iskreno interesovanje za ono što čitaju, slušaju, čega se igraju. Zamolite ih da vas nešto nauče; budite im partner u igri (i tinejdžeri se vole igrati).
- Neki tinejdžeri mogu biti jako zainteresirani za raspravu o političkim ili ekonomskim implikacijama pandemije. Potičite ih na istraživanje i kritičko promišljanje o takvim temama, na razlikovanje činjenica od iznošenja neutemeljenih mišljenja i teorija zavjere. Pomozite im da razrade različita scenarija o tome šta će se dogoditi.
- Ovo je dobro vrijeme za razgovor o vrijednostima – hrabrosti, ljudskosti, odgovornosti, solidarnosti, empatiji prema durgim ljudima, starima; o ljudima koji rade i sada, o svim zanimanjima koja su se pokazala važna, o onima koji volontiraju, nose hranu, doniraju...

NEKE UOBİČAJENE PROMJENE NA KOJE TREBA PAZITI UKLJUČUJU:

- Prekomjerman plač ili iritacija kod mlađe djece
- Povratak ponašanjima koja su prerasla (na primer toaletne nesreće ili mokrenje u krevet)
- Prekomjerna briga ili tuga
- Nezdrav način prehrane ili spavanja
- Razdražljivost i ljutita ponašanja kod tinejdžera
- Izbjegavanje praćenja online škole i rađanja zadataka
- Poteškoće sa pažnjom i koncentracijom
- Izbjegavanje aktivnosti u kojima je uživalo u prošlosti
- Neobjašnjive glavobolje ili boli u tijelu
- Upotreba alkohola ili duhana kod tinejdžera
- Zatvaranje u izdvojen prostor



ONLINE ŠKOLA... I MOJA ULOGA



- Zajedno sa djetetom odredite najbolje mjesto za učenje u kući. Uredite prostor tako da se dijete može skoncentrisati i da ima što manje distrakcije.
- Djeca trebaju sigurnost, a dnevna rutina je način da je imaju. Neka pokušaju da svoje obaveze rade u isto vrijeme.
- Pomozite djetetu ako nešto ne razumije, ali nemojte ga privikavati da se oslanja na vas. Jačajte samostalnost i samopouzdanje djeteta. Postavljajte pitanja: Reci mi svojim riječima šta je zadatak? Kako bi ti to uradio/la, imaš li ideju?
- Potičite ih da komuniciraju sa vršnjacima, ne zovite učiteljice i nastavnike svaki čas, i oni imaju porodice!
- Budite strpljivi jer i djeci popušta koncentracija i pažnja, ali postavite i jasna očekivanja u pogledu izvršavanja svojih obaveza. Potičite djecu da urade najbolje što mogu i pokažite im da vjerujete u njih.
- Ako vam se očekivanja čine prevelikim, ili vidite da kod djece izazivaju stres, pomozite djeci da razumiju da i nastavnicima nije lako i da nekad ne odmjere dobro svoja očekivanja. Neka urade koliko mogu i znaju.
- Pitajte ih svaki dan šta su novo naučili, šta još žele da nauče? Odmaknite fokus sa ocjena, poređenja sa drugima – na stvarni smisao učenja.

POMOZITE SEBI...



- Napravite redovne pauze od gledanja, čitanja ili slušanja vijesti, uključujući društvene mreže. Slušanje o pandemiji više puta dnevno može biti veoma uznemirujuće.
- Kada ste napeti zastanite, duboko udahnite više puta na prozoru ili balkonu. Zaokupite se fizičkim poslovima i svakodnevnim zadacima.
- Povežite se s drugima. Razgovarajte s ljudima kojima vjerujete u vezi sa zabrinutošću i tome kako se osjećate. Razgovarajte o drugim temama, prisjećajte se zanimljivih i smiješnih događaja, šaljite se na svoj račun. Smijeh je uvijek lijek!
- Omogućite sebi dobar period oporavka nakon rada i vrijeme za sebe. Ne trebate biti svima dostupni 24/7 i to jasno stavite do znanja svojim ukućanima. Uskladite obaveze sa djecom.
- Postavite sebi neke ciljeve i trudite se da ih ostvarite – nije važno da li je to pospremanje ladica, isprobavanje novih recepata, pisanje bloga, gledanje filma ili uređivanje balkona.

PRIPREMIMO SE NA TRAJANJE...



Neizvesnost je jedno od najtežih stanja za podnijeti i nama i djeci. Ali, uvijek trebamo iz svega izvući i nešto dobro!

Pokušajte ne razmišljati o krajnjim rokovima, već pravite planove za duži vremenski period:

- Uspostavite dnevne rutine i pridržavajte ih se koliko god možete. To što smo kod kuće, ne znači da trebamo cijeli dan provesti u pidžami, ili gledati serije. Niti jesti slatkiše 😊
- Budite model djeci i pokažite im da se život i svakodnevne aktivnosti nastavljaju, koliko god su okolnosti izmjenjene. Uspostavite raspored rada, obaveze, rokove.
- Zajednički vježbajte; napravite sedmični meni od dostupnih namirnica; listu filmova koje želite gledati...
- Uključite djecu u pravljenje planova, spiskova, u kuhanje i sve druge poslove.
- Planirajte zabavu – napravite listu ideja za svakodnevne zabavne aktivnosti i odvojite za to vrijeme.
- Redovno i kvalitetno spavanje je izuzetno važno za imunitet i nošenje sa stresom.

RAZMISLITE O SVEMU ŠTO JE DOBRO 😊

Iskoristite priliku da provedete kvalitetno vrijeme sa vašom djecom – ona, više od bilo čega drugoga, trebaju vas – trebaju kontakt, komunikaciju, razgovor, zajedničke aktivnosti i smijeh. Možda se i vama sviđa!



Pamitite šta se sve događalo, i naučite nešto iz tog iskustva!

Preuzimate Moj dnevnik koji mogu voditi vaša djeca (ali i vi).

U dnevniku je 30 zanimljivih aktivnosti i izazova za dijete i cijelu porodicu!

Pratite nas na Facebook stranici COI Step by Step i na www.inskola.com