

# SMERNICE ZA RODITELJE:

## Kako da pomognete svojoj deci tokom pandemije?

Pandemija, vanredno stanje, samoizolacija, zabrana kretanja. Roditelji brinu o mnogim stvarima istovremeno. Možda nam nekada tako ne izgleda, ali i deca takođe istovremeno brinu o mnogim stvarima. Deca ne moraju da razmišljaju kako će doći do para ili do hrane ili kako ubediti baku da ostane kući, ali brinu kako su baka i deka, brinu kako su mama i tata, brinu jer vide da se nešto dešava a ne mogu da razumeju šta ili su dovoljno odrasla da mogu da razumeju ali im je teško da to prihvate. Ovo je situacija koja zahteva prilagođavanje svih nas, pa i dece bez obzira na njihov uzrast. A roditelji, pored svega o čemu trenutno moraju da vode računa imaju još jedan važan zadatak - da brinu i o deci. Naša namera je da vam u tome pomognemo i zato dajemo smernice koje vam mogu biti od koristi.

### VI STE NAJBOLJI PSIHOLOZI SVOJJOJ DECI,

ovo je samo situacija u kojoj bi bilo dobro da i mi ostali psiholozi malo pripomognemo.

KAKO  
DECA  
REAGUJU?

RAZLIČITO.

Zapitajte se s vremena na vreme kako ste odreagovali na neko ponašanje deteta, da li ste mogli bolje, ali ne budite strogi prema sebi, možda ste mogli i lošije.

Neka deca odreaguju BRZO, a reakcija neke dece javlja se KASNIJE. Kako će deca reagovati zavisi od mnogih stvari, na primer od uzrasta, prethodnih stresnih ili traumatičnih iskustava deteta. Takođe, veliku ulogu u tome kako će dete reagovati u ovoj situaciji imaju roditelji i ostali ukućani. Ukoliko vi pristupate situaciji smireno i samouvereno, na taj način deci pružate sigurno porodično okruženje u kojem će se bolje osećati.

I ZATO...

Vodite računa o SEBI!

- spavajte dovoljno
- jedite zdravo
- opuštajte se redovno

Kada ste pripremljeni, relaksirani i odmorni bićete svojoj deci od najveće koristi, najefikasnije ćete uspevati da odgovorite na njihove potrebe koje će možda biti drugačije nego inače jer je i situacija drugačija nego inače.



Autonomni ženski centar  
0800 100 007 10 - 15h  
[zene.savet@azc.org.rs](mailto:zene.savet@azc.org.rs)

MUP RS  
0800 100 600 24 časa  
[Zvanični sajt MUP RS](#)



Iako je situacija drugačija, neka ponašanja čak ni tada nisu dopuštena! To se odnosi najpre na nasilje u porodici - nije u redu da tučeš mlađeg brata i to nikada neće biti u redu, pa nije ni sada. Naravno, isto važi i za vas, ukoliko vas neko zlostavlja, obratite se institucijama koje bi vam mogle pomoći! Kontakte nekih takvih institucija možete pronaći iznad.

Vremenom se puno stvari gomila u nama i postajemo preplavljeni informacijama i emocijama... Srećom, tu su stručnjaci da nas posavetuju i da nam pomognu kada primetimo da ne možemo više sami. To što tražimo pomoć kada nam je potrebna, odraz je odgovornosti, a ne slabosti.



Telefon za psihosocijalnu pomoć građanima  
0800 309 309 non-stop

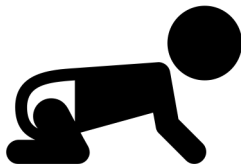
Telefon Instituta za mentalno zdravlje  
za mlade i roditelje dece do 18 godina  
063 7298260 non-stop

Telefonska linija IMZ za decu i adolescente  
064 3251513 od 17h do 22h

Telefon Instituta za mentalno zdravlje  
za osobe starije od 18 godina  
063 1751150 non-stop



## VAŽNO JE DA PRATIMO PROMENE KOD DECE u ponašanju, izražavanju, igri, pogledu...



Deca uzrasta oko 2 godine mogu postati razdražljiva, pa možete primetiti da plaču više nego inače, poručuju da žele više pažnje i više maženja i verovatno više tzv. "na ruke". Pokušajte da ih animirate nekim novim stvarima, decu najviše oduševavaju stvari koje ne očekujemo da će im privući pažnju, na primer kese, kutije, ukrasni papiri, šerpe i slično, a to uglavnom imamo u kući. Iako su mala, deca osećaju uznemirenost, pa se vraćamo na to koliko je važno da ukućani vode računa o sebi i prate svoje emocije i ponašanja.

Deca uzrasta od 3 do 6 godina mogu na različite načine ispoljiti strah i uznemirenost. Može se desiti da primetite ponašanja koja su prerasli, ali se sada opet vraćaju, dete na primer može početi da piški u krevet ili da se plaši mraka ili da ne želi da spava odvojeno. Može se takođe desiti da im je teško da zaspe pa im tada možemo čitati priče ili da se bude tokom noći kada je važno da ne paničimo. Ponekad se javljaju i čuveni tantrumi, valjanje po podu, urlanje, "plakanje bez suza" i slično. Iako nas sve ovo iscrpljuje i ponekad bude iritantno, deca nam tako poručuju da su uznemirena i da im je potrebno da mi umesto njih regulišemo njihove emocije, jer oni još uvek ne znaju kako. Ponekad nas njihove reakcije mogu uplašiti, ako neka lutka slučajno oboli od korona virusa i treba joj lek koji mi nemamo - normalno je da dečija igra ima elemente svakodnevnice, eto prilike da budete lekari i postarate se da lutka lepo pere ruke, redovno spava i zdravo jede kako bi nakon nekog vremena ozdravila!



Ako želite nešto na engleskom jeziku možete na primer instalirati Kan akademiju za decu - besplatna aplikacija za Android i Apple uređaje za učenje i zabavu!



[Kreativni centar: Kreativni kućni vrtić](#)



Posetite sajt Kreativnog centra, naći ćete neke zanimljive predloge za aktivnosti koje možete sa decom realizovati u kućnim uslovima. Budite kreativni, surfujte po internetu u potrazi za novim kućnim predškolskim avanturama! Podelite aktivnosti sa ukućanima, znamo da deca traže mnogo energije!

[Khan Academy Kids](#)



Deca školskog uzrasta, mlađi osnovci, a ponekad i predškolci, mogu postavljati razna pitanja o novonastaloj situaciji. O virusu, o samoizolaciji, o tome zašto pas ne sme napolje ako je do sada morao, zašto sada moramo češće da peremo ruke ili zašto se ne sme u park ili ko je to zabranio baki da dolazi u posetu. Nekada će ta pitanja postavljati smireno i radozno, a nekada besno, uplašeno ili tužno (ili ako njih pitate, verovatno sve to zajedno). Na ta pitanja nije lako odgovoriti. Psiholozi savetuju da se odgovori prilagode uzrastu deteta, ali šta to sada znači? Ispod možete pronaći neke od zanimljivih načina da deci približite situaciju u kojoj se nalazimo tako da mogu da razumeju. Ponekad se može desiti da se dete uporno fokusira na detalje - imajte strpljenja. Ipak, neka deca neće postavljati pitanja i neće želeći da razgovaraju sa vama o novim uslovima života. Nemojte ih forsirati, kada budu osetili potrebu sami će vam prići. Škole su zatvorene i nastava se obavlja preko TV-a. Ovo je važna stvar, jer održavanje kontinuiteta i rutine pruža deci osećaj sigurnosti. Međutim, moguće je da deca pokazuju teškoće u održavanju koncentracije prilikom učenja ili da se stalno žale da im je previše teško - važno je da im pomognemo i našom upornošću u tome pokažemo koliko je škola važna, a takođe je bitno da im pokažemo da oni mogu da rade i teške stvari!



[UNICEF: Kako razgovarati sa decom o pandemiji novog virusa](#)



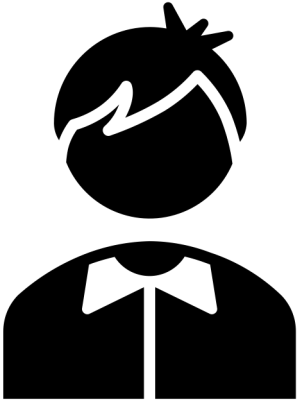
[Galaktički vodič o korona virusu za radozno dečake i devojčice](#)



[Kreativni centar: Saveti psihologa kako razgovarati sa decom o virusu korona](#)

## VAŽNO JE DA PRATIMO PROMENE KOD DECE u ponašanju, izražavanju, igri, pogledu...

Tinejdžeri aktuelno pokušavaju da se prilagode na razne promene. Nova škola i novi nastavnici + stari nastavnici i nove metode, uskraćeni su im kontakti uživo sa vršnjacima, ne mogu često da izlaze, a nisu navikli da porodica bude na okupu non-stop. Može se desiti da češće ulaze u konflikte sa ukućanima, da budu preplavljeni različitim emocijama a to ne umeju uspešno da iskomuniciraju sa drugima, njihovi online kontakti mogu postati приметно učestaliji, a mogu postati i приметно ređi. Pripremite se na blaže ili intenzivnije "acting out" epizode - neočekivane ispade, besne ili panične reakcije. Ne zaboravimo da je adolescencija i u redovnim uslovima posebno turbulentan period i za adolescente i za porodicu. Pokušajte da budete tu za svoje tinejdžere ako im je to potrebno, ne samo razgovorom, već i zajedničkim aktivnostima, ovo je prilika da otkrijete šta vole da slušaju, šta vole da gledaju, mogu li vas pobediti u nekim društvenim igrama... Dopusnite im da učestvuju u kreiranju plana organizacije aktivnosti, dodelite im nove obaveze ili ih podsetite na stare obaveze kojima vam pomažu u održavanju domaćinstva. Na internetu možete pronaći mnogo zanimljivih jednostavnih recepata koji će se možda dopasti vašim tinejdžerima, školarcima ili predškolicima, ispod vam predlažemo dva. Možda će tinejdžerima biti potrebno da ponekad budu sami ili da se u toku rasprave sklone kako bi se smirili i kako rasprava ne bi eskalirala. To je u redu i to ne znači da im je muka od vas, već samo znači da pokušavaju da se izbore sa sopstvenim unutrašnjim haosom (svima nam je to ponekad potrebno). Smene raspoloženja su takođe očekivane, kao i u redovnim okolnostima. Nekada je teško izdržati ih, ali je važno time pokazati deci da mi možemo da izdržimo to i da ih volimo i prihvatamo čak i u trenutku kada oni sebe ne razumeju.



U naletu besa ili straha, deca mogu da vam kažu nešto što ne misle, a što vas može povrediti. Oni vam tako ne poručuju da vas ne vole, već poručuju da im pomognete da drugačije ispolje emocije.



Institut za mentalno zdravlje pozvao je decu i mlade da pišu psihologu na adresu koja je ispod. Ohrabrite ih, nekada im je lakše da pišu nego da govore i nekada je lakše komunicirati sa nepoznatom osobom : [psiholog.deca.mladi.imz@gmail.com](mailto:psiholog.deca.mladi.imz@gmail.com)

Odeljenje za psihologiju Filozofskog fakulteta u Beogradu pozvalo je sve studente kojima je potrebna psihološka podrška da pišu psiholozima na mejl : [psiholoskapodrskastudentima@gmail.com](mailto:psiholoskapodrskastudentima@gmail.com)



### ZDRAV SLATKIŠ

Secko će vam puno olakšati posao! Iskoristite ga da prvo iseckate šolju i po ovsenih pahuljica, potom da iseckate 4 banane, dodajte 4 jaja i kesicu cimeta i sve to malo još seckajte! Sve to pomešate sa onim ovsenim pahuljicama i sa malo suvog grožđa i pečete u rerni malo duže od pola sata na 180 stepeni!



### SLADOLED OD MALINA

(baba Ružin recept)

100g šlaga umutiti sa 2dl mleka  
dodati čašu od 2dl pavlake  
dodati času od 2dl šećera  
dodati 2 čaše malina (voća)



Tokom pandemije, dešava nam se da se teško koncentrišemo na posao ili učenje, da nam treba više vremena nego ranije da neki posao završimo ili da nešto organizujemo. To je u ovakvim okolnostima očekivano i to se dešava i sa decom i mladima, koji možda sada teže pamte i uče, studentima je teže da pripremaju ispите... To nam je signal da nam je potrebna relaksacija i dobar raspored aktivnosti - kako aktivnosti koje se odnose na posao i školu, tako i aktivnosti koje se odnose na odmor i zabavu.

# OPŠTE SMERNICE

Istražujte šta sve možete raditi zajedno sa decom, plesati, pevati, igrati razne društvene igre, čitati nove knjige, crtati, praviti razne stvari, kuvati nova jela, mnogi muzeji su otvorili svoja online vrata, mnoga pozorišta takođe! **IPAK**, to ne znači da deca treba da zanemare redovne kućne i školske obaveze i takođe ne znači da vreme ispred ekrana ne treba da se ograniči.



**BUDITE UZOR** - spavajte dovoljno, jedite zdravo, fizička aktivnost je i dalje važna iako je kretanje ograničeno. Pravite pauze ako radite u kućnim uslovima, relaksirajte se redovno, radite ono što vam prija, vodite računa o sebi. Budite strpljivi jer tako podstičete strpljenje i kod svoje dece.



Ograničite izloženost medijskim sadržajima (TV, socijalne mreže, radio) koji su aktuelno preplavljeni informacijama o korona virusu. Preplavljenost informacijama neće pomoći, važno je da prikupljate **DOVOLJNO** informacija i da one dolaze od **POUZDANOG** izvora. Deca su često uplašena kada su preplavljena informacijama koje ne razumeju, jer ne znaju šta sa njima da rade - ali očekuju da vi znate.



Učite decu humanosti, ako mogu da pomognu starijim sugrađanima tako što će na primer pokupiti đubre svih komšija u zgradi koje im se nađe ispred vrata na putu do kontejnera, neka to učine - primetite njihove napore i pohvalite ih!



Svima nam je potrebna **STRUKTURA**. Deca i mladima struktura, rituali, rasporedi pružaju osećaj sigurnosti i predvidivosti. Napravite zajedno raspored, zajedno ga korigujte (budite fleksibilni, kompromis je važan). Raspored aktivnosti je sada nešto važniji nego inače.



Pokušajte da uverite decu da su bezbedna i da su na sigurnom, da vi brinete o njima. Ali, ne zaboravite da i oni mogu brinuti o nekome, recimo o mlađem bratu ili sestri ili o kućnom ljubimcu.

Ukoliko primetite da promene u ponašanju dece postaju intenzivne ili traju dugo, tako da remete svakodnevno funkcionisanje, ili niste sigurni kako da postupate **OBRTITE SE STRUČNJACIMA**.

Kada vaša deca smatraju da im je potrebna pomoć van kuće kada su uznemirena (tetka, psiholog, nastavnik), ponekad nam prvo padne na pamet - pa zar ja ne umem da ti pomognem? Deca tako ispituju razne kanale i načine na koje mogu da regulišu emocije, to ne znači da nemaju poverenja u vas, već samo znači da bi želeli da probaju da razgovaraju još sa nekim, podržite ih u tome.



Kako bi razvili odgovornost prema sopstvenom zdravlju, podelite sa decom i mladima posao oko održavanja higijene.



Iako nije lako, važno je izdvojiti vreme za decu i mlade u ovakvim okolnostima.

Veoma je važno **ZAUSTAVITI SE**, ako upadnemo u konflikt ili ako nas obuzmu preplavljujuće emocije. Udahnimo duboko, izbrojimo do 10 izdahnemo, meditiramo, radimo jogu timski...

Naravno da se i vi ponekad plašite i naravno da je ponekad i vama muka od svega. Ako sa decom razgovarate o tome i o načinima na koje vi tada regulišete svoje emocije i prevladavate stres, tako ih možete naučiti kako da i oni razviju ove veštine koje su veoma veoma veoma važne u ovoj situaciju posebno, ali i inače u životu.

Održavajte socijalne kontakte. Skype, Zoom, Viber, WhatsUp, Facebook... Možete i dalje popiti kafu sa dragim prijateljima, a isto tako možete organizovati razna druženja svoje dece sa njihovim drugarima! Starija deca će se snaći sama. Ispod vam dostavljamo link za online **PICTIONARY!**

Nemojte biti super heroji, jer vaša deca to ni ne očekuju od vas, budite super roditelji koji ponekad greše, ali su spremni da uče.

**SVI SMO SVESNI DA OVO NIJE LAKO PRIMENITI**, ali porodica je sistem u kojem svi članovi svojim ponašanjem utiču jedni na druge! Važno je da pratimo svoje reakcije i reakcije ukućana i da pokažemo deci koliko su ljubav, zajedništvo i poverenje važni i koliko nam u vanrednim okolnostima pomažu da se izborimo sa strahom!

