



DJEČJI VRTIĆ  
RIJEKA



# Preporuke za rad s djecom u vrtiću za vrijeme pandemije koronavirusa

Pripremile

**Ana Silov, mag. psych.**  
**Josipa Kuretić, mag. psych.**



Usljed pandemije koronavirusa dječji vrtići prestali su s redovnim radom te se posljednjih mjesec dana rad odvijao u izmijenjenim i za nas potpuno novim okolnostima. S ponovnim otvaranjem vrtića, javlja se i potreba za našim redovnim i uobičajenim poslovima u dječjem vrtiću. Posao odgojitelja je izuzetno važan i odgovoran, a u trenutnoj situaciji on postaje još značajniji. Za očekivati je da će se djeca vratiti u vrtić, a na nama svima je da im taj prijelaz, u što je većoj mjeri, olakšamo.

Nakon kriznih događaja, kod većine ljudi pojave se reakcije i ponašanja koje se razlikuju po vrsti i intenzitetu. To su normalne i uobičajene reakcije na situaciju u kojoj se osoba nalazi. One su bolne i dio:

- \* prirodnog procesa suočavanja s traumatskim događajem
- \* biološke/psihološke obrane organizma
- \* procesa prorade iskustva.



Te se reakcije uglavnom javljaju odmah, ali se mogu javiti i kasnije te traju neko vrijeme. Djeca koja će u narednim danima doći u vrtić, bit će pod dojmom svega što se događalo proteklih mjesec dana.

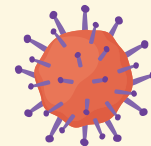
Predškolska djeca nemaju još dovoljno zrele kognitivne kapacitete pa ne mogu pojmiti sve što se događa. Međutim, mogu osjećati atmosferu oko sebe, pogotovo onu u kući. Djeca su osjetljiva na osjećaje i ponašanje odraslih osoba iz svoje okoline pa, iako možda ne razumiju u spoznajnom smislu što se točno događa, osjećaju tjeskobu i nesigurnost svojih roditelja. Iako znanstvenici govore kako je rizik za obolijevanje od koronavirusa kod djece nizak, na djecu mnogo snažnije utječu traumatski događaji koji remete njihov svakodnevni život. A pandemija koronavirusa svakako je jedan od njih.

Djeca koja će dolaziti u vrtić, dolazit će iz različitih obitelji, koje su različito pogođene trenutnom situacijom i koje imaju različite načine suočavanja (npr. prijašnje bolesti uži i/ili daljnjih članova obitelji, samoizolacija radi kontakta s nekim ili "samo" boravak kod kuće radi opće preporuke i sl.). Djeca mogu imati izraženije reakcije ako dolaze iz obitelji koje od prije imaju neke faktore rizika, kao što je razvod roditelja, narušeni odnosi među roditeljima, neredoviti kontakti s roditeljem s kojim dijete ne živi ili ranija teška bolest ili smrt nekog od roditelj. Isto tako, obitelji koje moraju djecu zbrinuti u vrtiću tijekom ovog razdoblja, sigurno spadaju u rizičnije skupine (moraju fizički odlaziti na posao što može biti dodatno stresno, nemaju dovoljno ili adekvatne socijalne podrške i sl.).





# DJECA U NEPOVOLJNIM ŽIVOTNIM OKOLNOSTIMA

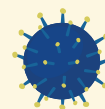


Moguće je da je pandemija koronavirusa imala snažniji negativni utjecaj na djecu s teškoćama u razvoju i djecu koja žive u nepovoljnim životnim uvjetima. Zbog posljedica pandemije (poput nezaposlenosti roditelja, izoliranosti obitelji, otežane dostupnosti liječenja za skrbnike s mentalnim oboljenjima, povećanog psihološkog nemira i stresa u zajednici, smanjenog nadzora obitelji) dolazi do povećanja zlostavljanja djece i obiteljskog nasilja.

Ako vam je poznata nepovoljna obiteljska situacija djeteta, obratite mu više pažnje i pružite mu potrebnu utjehu i sigurnost. Provjerite osjeća li se dijete sigurno i omogućite mu da slobodno i otvoreno razgovara. Crtanje, priče i druge aktivnosti igre mogu potaknuti otvoreni razgovor. Pripazite na znakove zlostavljanja i zanemarivanja (poput neuobičajenih neobičnih i nepoželjnih ponašanja):

- \* tjelesno zlostavljanje (namjerno nanošenje ozljeda),
- \* seksualno zlostavljanje (bilo koji seksualni kontakt djeteta i odrasle osobe),
- \* emocionalno zlostavljanje (odbacivanje djetetovih potreba, verbalno napadanje i degradiranje, ponižavanje, manipuliranje, izolacija djeteta),
- \* fizičko zanemarivanje (nedostatak temeljnih fizičkih potreba djeteta, uključujući čistoću, sigurnost, primjereno hranjenje, brigu o zdravlju, higijeni i čistoći),
- \* emocionalno zanemarivanje (nedostatak topline skrbnika, odgoja, podrške i stimulacije, pasivan ili agresivan stav prema djetetovim emocionalnim potrebama),
- \* obrazovno zanemarivanje (neprimjerena podrška i pomoć roditelja / skrbnika),
- \* zdravstveno ili medicinsko zanemarivanje (nedostatak zdravstvene brige o djetetu),
- \* zanemarivanje uzrokovano čimbenicima okoline (nedostatak sigurnosti u okolini, život u kriminalnoj sredini, nedostatak izvora prihoda za djecu i obitelj).

Stupite u kontakt s djetetovim roditeljima. Raspitajte se o djetetu, o tome kako se dijete i cijela obitelj nosi sa novonastalom situacijom. Ako je potrebno, roditeljima pružite potrebnu podršku (npr. savjetovanjem o dječjim nepoželjnim ponašanjima) ili ih uputite prema stručnim suradnicima. Ako primijetite neobična ponašanja ili se dijete požali na situaciju kod kuće, obavezno se obratite stručnim suradnicima.



# KAKO DJECA MOGU REAGIRATI?

Djeca u ovom razdoblju mogu imati teškoće s prilagodbom na novi način življenja (zatvaranje pa ponovno otvaranje vrtića, boravak kod kuće, socijalno distanciranje i sl.) koje mogu interferirati s njihovim osjećajem predvidljivosti i sigurnosti, posebno djeca jasličke dobi. Za očekivati je da će starija djeca postavljati direktna pitanja o tome što se trenutno događa i što mogu očekivati u budućnosti te mogu reagirati iskazivanjem različitih emocija, osjećaja i ponašanja. Ona mogu:

- \* biti tjeskobna i brinuti se za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba
- \* biti uplašena, povučena, plačljivija
- \* reagirati većom separacijskom tjeskobom pri dolasku u vrtić
- \* biti "ljepljiva" za roditelja ili odgojitelje
- \* pokazivati razdražljivost, svadljivost, agresivnost
- \* imati izraženiji motorički nemir, kraću pažnju
- \* nedostatak interesa
- \* mijenjati neke navike (jelo, spavanje)
- \* češće mokriti u gaćice (preko dana, i pri spavanju)
- \* tražiti više svoje prijelazne objekte
- \* imati povećanu osjetljivost na zvukove (prasak, lupanje vratima...)

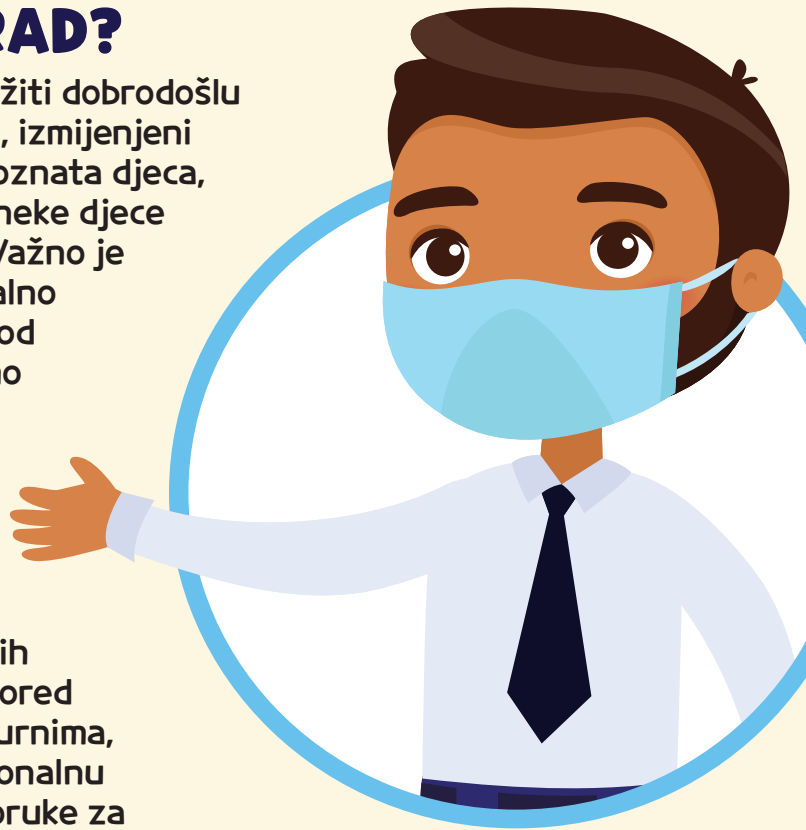


*Ako je ranije neko od navedenih ponašanja bilo prisutno  
- sada može biti još izraženije.*



## KAKO ORGANIZIRATI RAD?

Dolazak u vrtić nekoj će djeci možda pružiti dobrodošlu promjenu od boravka kod kuće, međutim, izmijenjeni uvjeti (malo djece, drugi odgojitelji, nepoznata djeca, eventualno drugi podcentar) mogu kod neke djece povećati tjeskobu, nesigurnost i strah. Važno je da im u vrtiću nastojimo pružiti maksimalno moguću sigurnost i prihvaćanje, koliko god je to moguće u ovim uvjetima. Kako bismo djeci olakšali nošenje s tom situacijom, važno je nastojati ju normalizirati uspostavljanjem strukture, a raznim dnevnim aktivnostima i rutinama vratiti djeci osjećaj sigurnosti i predvidljivosti. Pritom je vrlo važno omogućiti djeci iskazivanje njihovih osjećaja i pomoći im u nošenju s njima. Pored toga što djecu moramo učiniti fizički sigurnima, trebamo se pobrinuti i za njihovu emocionalnu dobrobit. U nastavku su navedene preporuke za poticanje emocionalne dobrobiti djece.



## RAZUMIJEVANJE DA SE REAKCIJE MOGU RAZLIKOVATI

Kao što je već navedeno, djeca mogu različito reagirati na stresne događaje. Neka djeca mogu biti osjetljiva i plačljiva, kod neke će se djece pojaviti regresija, dok druga mogu zahtijevati dodatnu pažnju odraslog ili imati problema sa spavanjem, hranjenjem i brigom o sebi. Često dolazi do pojave novih i nepoželjnih ponašanja, a zadaća je odgojitelja da pokaže razumijevanje i strpljenje te da na miran način postavi granice kada su potrebne.

### BITI RESPONSIVAN NA POTREBE DJETETA

Primarni faktor u oporavku djece od traumatskih događaja je prisutnost odrasle osobe koja je osjetljiva na djetetove potrebe, pruža potporu i podršku djetetu te pravovremeno prepoznaje i reagira na njegove potrebe. Posebno treba voditi računa o djeci jasličke dobi kod koje se očekuju teškoće prilagodbe na ponovni dolazak u vrtić. Iako se kao jedna od mjera HZJZ preporučuje obavljanje njege djece u što kraćem trajanju, treba voditi računa da pri tom odgojitelji ne zanemare neodvojivost njege i emocionalne povezanosti koja se pri previjanju i presvlačenju djece odvija. Svakako je važno voditi računa da se njega djeteta odvija u, za dijete i odgojitelja, sigurnom okruženju, ali ne na uštrb emocionalne povezanosti s djetetom.

## **SOCIJALNO DISTANCIRANJE NE BI TREBALO ZNAČITI SOCIJALNO IZOLIRANJE**

Sva djeca predškolske dobi imaju potrebu za druženjem i ostvarivanjem socijalnih interakcija s djecom i odgojiteljima. Osjećaj socijalne povezanost dovodi do razvijanja psihološke otpornosti kod djeteta i razvoja njegova samopoštovanja i samopouzdanja. Jako je važno u ovim trenutcima osigurati socijalnu povezanost djeteta i odgojitelja, ali i djece međusobno, planiranjem različitih aktivnosti koje će kod djece potaknuti osjećaj zajedništva, a da pritom neće ugroziti njihovo zdravlje i sigurnost. Pripremite prostor tako da potiče socijalno distanciranje između djece. osmislite i vizualne podsjetnike (npr. naljepnicama označite mjesta za sjedenje).

## **DATI DJETETU PRIMJERENE INFORMACIJE**

U nedostatku informacija o onome što se događa, djeca pribjegavaju imaginaciji i mašti. Odluke odraslih da uskrate djeci informacije o koronavirusu su kontraproduktivne i dovode do razvoja i stvaranja izraženijeg straha i nesigurnosti, nego u situacijama kada se djetetu daju informacije. Odgojitelj bi u ovoj situaciji svakako trebao biti dostupan djetetu za pružanje informacija koje ga zanimaju i za razgovor o brigama koje su kod djeteta prisutne. Informacije koje dajemo djetetu trebaju biti prilagođene njegovoj dobi, kognitivnom razvoju i jezičnom razumijevanju. Pri tome, odgojitelji mogu koristiti slikovnice na temu koronavirusa te tako djeci pružiti informacije o situaciji u kojoj se svi trenutno nalazimo. Naglašavajte da i sama djeca mogu pomoći vodeći brigu o socijalnom distanciranju i osobnoj higijeni.

## **OSIGURATI OKRUŽENJE U KOJEM ĆE SE DJECA OSJEĆATI SIGURNO**

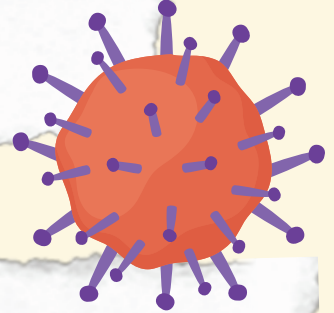
Jako je važno da se pri povratku u vrtić zadrže rutine koje su bile prisutne i prije. Na taj se način kod djece stvara osjećaj predvidljivosti te im se pruža i razvija osjećaj sigurnosti. To se posebno odnosi na osiguravanje rutine i predvidljivosti hranjenja, spavanja, slobodne igre i igre na vanjskom prostoru. Važno je i da djeca znaju da ljudi pomažu jedni drugima i da je solidarnost jako bitna u ovim trenucima. Dijelite priče zdravstvenih radnika, znanstvenika i drugih stručnjaka koji rade na zaustavljanju pandemije, očuvanju zajednice i širenju solidarnosti. Znanje o tome da veliki broj ljudi poduzima niz mjera s ciljem zaustavljanja pandemije može biti velika utjeha.

## **PLANIRATI RAZNOVRNE AKTIVNOSTI**

Svakako je važno svakodnevno planirati odgojno-obrazovni rad kako kod djece ne bi došlo do javljanja osjećaja preplavljenosti uslijed svakodnevnog pričanja o koronavirusu ili dosade. U situacijama kada je djeci dosadno ili su preopterećena njihove razine zabrinutosti i straha se povećavaju. S obzirom na to da će u ovom razdoblju neka djeca iskazivati određene oblike nepoželjnih ponašanja, jako je važno planirati aktivnosti koje će djetetu pomoći u razvijanju samoregulacije ponašanja (npr. tjelesna aktivnost, mindfulness aktivnosti, aktivnosti opuštanja i sl.). Pritom treba voditi računa da su planirane aktivnosti sigurne i da se može poštivati pravilo socijalnog distanciranja.

# PREPORUKE ZA RAD S DJECOM

Prvi dan/ili u tijeku tjedna, po dolasku  
nove djece i/ili novog odgojitelja:



## **KADA DOĐU SVA DJECA PREPORUČUJE SE NAPRAVITI ZAJEDNIČKI RAZGOVOR:**

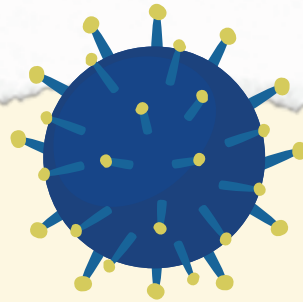
- \* Svakako reći – sada smo tu u ovom vrtiću (ovoj sobi), nema puno djece, ja sam vaša teta u ovim danima, brinut ću se za vas (iako ste to možda rekli pri dolasku djeteta)
- \* Pitati ih kako su proveli protekle dane (djeca će vjerojatno sama početi pričati o koronavirusu)
- \* Pustiti djecu da kažu što znaju/što su doživjela
- \* Ako djeca sama ništa ne spomenu, samo ukratko pitati jesu li čula za koronavirus i reći da ćete im vi sada reći koja su pravila u vrtiću, jer je važno da svi znamo što nam može pomoći

## **NAPRAVITI PLAKAT S PRAVILIMA SKUPINE – PRAVILA SE TREBAJU ODNOSITI NA NOVA, OČEKIVANA PONAŠANJA U SKUPINI, A KOJA SU U SKLADU S PREPORUKAMA HZJZ**

- \* U pravila uključite: socijalno distanciranje, osobnu higijenu, pozdravljanje, igru s drugom djecom.
- \* U izradu pravila skupine treba uključiti svu djecu (crtanje pravila, pisanje pravila, odabir mjesta na kojem će se pravila staviti i sl.)
- \* Treba voditi računa da su pravila skupine postavljena na mjesto vidljivo svoj djeci, u razinu djeteta te da su kratka i jasna, konkretna, pozitivno formulirana i djeci razumljiva

**PODSJETITI NA VAŽNOST HIGIJENE, ISTAKNUTI KAKO JE TO VAŽAN POSAO U KOJEM MOGU I DJECA POMOĆI (SVAKAKO S DJECOM UVJEŽBATI PRANJE RUKU I KAŠLJANJE/KIHANJE U LAKAT)**

- \* Napravite vizualni podsjetnik za pranje ruku/zaštitu pri kihanju i kašljanju
- \* Osmislite pjesmicu za pranje ruku - koja traje 20 sekundi koliko treba trajati i pranje ruku (npr. Blistaj, blistaj zvijezdo mala)
- \* Osmislite zabavne načine za učenje o osobnoj higijeni, npr. kiši kao vampir.



**Želim da  
kišeš i kašlješ u svoj lakat.**

KAŠLJI I KIŠI KAO VAMPIR.	NE KAŠLJI U RUKU.	NE KAŠLJI U PRIJATELJE.
		
✓	✗	✗

**Kihanjem i kašljanjem u svoj lakat  
sprječavaš širenje virusa.**

**CAMPUS HEALTH SERVICE**  
www.health.arizona.edu

**ARIZONA**



# OPĆENITO TIJEKOM SVAKODNEVNOG ODGOJNO–OBRAZOVNOG RADA:

Njegovati rutinu i rituale (vrćićki uobičajeni ritam svakako pomaže u tome  
Preporučuje se:

- \* Zajednička aktivnost u danu - staviti stolice u krug i razgovarati, pričati priču, čitati slikovnicu, pjevati...
- \* Osmisliti posebne pozdrave pri dolasku djece u vrćić - smislite nešto što ne uključuje izraziti fizički kontakt, pa se pozdravite sa svima na isti način (npr. neki pokreti rukama)
- \* Koristite vizualne podsjetnike za rutine u vrćiću (dnevni raspored aktivnosti).

S obzirom na to da se radi o djeci iz raznih skupina/podcentara - raditi na povezivanju djece i osjećaju pripadnosti ovoj skupini (smisliti ime skupine, nacrtati plakat skupine i druge aktivnosti za povezivanje grupe...)

Povremeno ponoviti pravila vezana uz socijalno distanciranje

Omogućiti djeci prorađivanje doživljaja i iskustava igrom, pričom ili crtežom

- \* Sasvim je normalna pojava ako djeca za vrijeme slobodne igre glume / crtaju / pričaju priču o virusu i aktivnostima vezanim uz virus

Čitati slikovnice - pričati priče

Organizirati česte tjelesne aktivnosti i boravak na vanjskom prostoru



# POTICANJE DJECE NA IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA

Posebno je važno djetetu omogućiti da izrazi svoje osjećaje te prihvatiti sve osjećaje koje iskazuju iskazivanjem razumijevanja i uvažavanja. Ako neka djeca navode da se boje ili da su se roditelji bojali potrebno je normalizirati cijelu situaciju – recite im da je normalno da smo nekada zabrinuti, da nas je strah, da smo oprezniji i da su to osjećaji koje svi ljudi imaju, pogotovo u ovakvoj situaciji. Jako je važno djeci poslati informaciju da je u redu bojati se i da strah korisna emocija koja nam pomaže da se čuvamo i zaštitimo od neugodnih i za nas potencijalno opasnih situacija.

Ne umanjujte djetetovu zabrinutost tako da mu kažete da se bespotrebno brine. Radije mu kažite da razumijete njegovu zabrinutost i da je prirodno osjećati strah, tugu, ljutnju... Pokažite im da ih slušate tako što ćete im posvetiti punu pažnju. Podsjetite ih da ste tu za njih i da vam je stalo. Pobrinite se da znaju da vam se uvijek mogu obratiti.

Ako niste sigurno što reći djetetu, uvijek možete suosjećajno reflektirati (ponoviti) ono što je dijete reklo što će djetetu pružiti osjećaj sigurnosti i poslati mu poruku da ste ga čuli. Kako bi djecu potaknuli na izražavanje osjećaja, preporučuje se koristiti slikovnice na temu koronavirusa ("Dan kada je sve stalo", "Ti si moj heroj", "Bok. Ovo je koronavirus", "Leteći znanstvenik") ili problemske slikovnice o emocijama straha, tuge, ljutnje.

Važno je razgovarati o osjećajima i ponekad samo prihvatiti što dijete izražava bez posebne intervencije, a ponekad je potrebno umiriti dijete i prebaciti fokus na ono što nam pomaže:

- \* Pitajte ih što inače rade kada su tužni / ljuti / uplašeni
- \* Razgovarajte o tome kako se sve još možemo umiriti (npr. uživati u nekoj omiljenoj aktivnosti, igrati se, crtati, razgovarati s prijateljima, slušati nešto opuštajuće i smiješno, šaliti se i smijati, čitati, vježbati...)
- \* Možete nacrtati što pomaže (zajednički plakat skupine, običan crtež djeteta...)
- \* Koristite aktivnosti mindfulnessa kako biste ojačali njihovu psihološku otpornost i opustili ih



# MOŽETE PRIMIJENITI TEHNIKU DISANJA - PRIMJER VJEŽBE:

Prije vježbe svi ugodno sjednu

(najbolje nasloniti se na stolici, držati noge na podu, jedna ruka na trbuhu).

Vježbamo trbušno disanje, koje nam može pomoći kada se uplašimo. Trbušno disanje nam pomaže da se osjećamo opušteno i mirno.

Stavite ruku na trbuh, da bolje osjećate kako se trbuh miče dok dišemo.

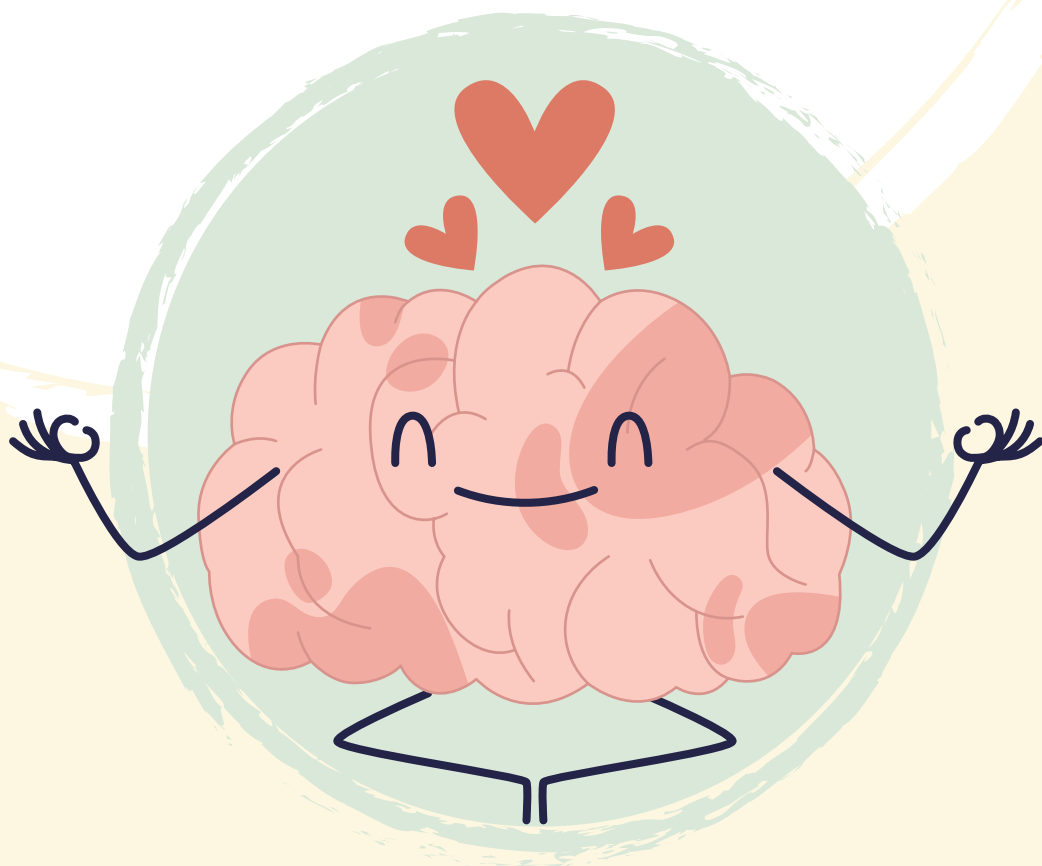
Udišemo polako kroz nos i brojimo 1,2,3,4 (odgojitelj broji i isto drži ruku na trbuhu) sve dok

se naša pluća i trbuh ne napune zrakom i trbuh nam malo iskoči.

Onda izdišemo polako kroz usta i brojimo 1,2,3,4,5,6 da izdahnemo sav zrak koji imamo unutra, osjećamo kako nam se trbuh spušta.

I opet, udahnemo kroz nos (dok odgojitelj broj 1,2,3,4) i pluća i trbuh nam se pune zrakom i onda polako izdahnemo kroz usta (dok odgojitelj broji 1,2,3,4,5,6) i osjećamo kako se trbuh prazni i spušta.

Vježbu ponoviti par puta.



# OSMISLITE KREATIVNE I ZABAVNE VERZIJE TEHNIKE DISANJA UZ VIZUALNE PODSJETNIKE



## POMIRIŠI CVIJET, OTPUHNI LATICE

Zamisli da u ruci držiš svoj najdraži svijet. Duboko udahni da u nosnice uvučeš miris cvijeta. Snažno izdahni da otpušeš njegove latice. Ponovi nekoliko puta.

## ROĐENDANSKA TORTA

Duboko udahni i zamisli ispred sebe veliku rođendansku tortu. Snažno izdahni kao da gasiš svjeće na torti. Ponovi nekoliko puta dok ne ugasiš sve svjeće.



## DIŠI KAO LAV

Zamisli da si lav. Dok udišeš osjeti kako si snažan i hrabar, baš kao lav. Snažno izdahni i zamisli da ričeš kao lav. Ponovi nekoliko puta.

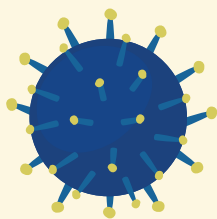
## U LIFTU

Zamisli da je tvoje tijelo kao neboder. Dok udišeš, zamisli da se tvoj dah podiže do najvišeg kata u tvom trbuhu. Dok izdišeš, zamisli kako se tvoj dah spušta skroz na dno. Dok dišeš, možeš brojati katove. Ponovi nekoliko puta.



## RAZGOVOR O KORONAVIRUSU

Važno je naći ravnotežu između toga da i vi spomenete to kao aktualnu temu, ali da istovremeno ne pričate previše o tome. Potrebno je više se usmjeriti na ono što djeca sama iniciraju svojim pitanjima ili komentarima. Budite spremni da će djeca možda neke stvari više puta pitati ili tražiti razgovor. S jedne je strane djeci predškolske dobi potrebno ponavljanje kako bi shvatili neke događaje i proradili iskustva, dok s druge strane, radi nezrelih kognitivnih sposobnosti, neke stvari ne mogu sasvim pojmiti, pa često postavljaju ista pitanja.



### PRAVILA ZA RAZGOVOR O KORONAVIRUSU

- \* Osluhnite želi li dijete uopće razgovarati o tome. Pratite djetetov interes.
- \* Držite se činjenica. Važno je da ste s djetetom iskreni.
- \* Budite dio rješenja. Recite djetetu što može učiniti, primjerice pokriti nos i usta kada kašlje ili kiše i redovito prati ruke sapunom i vodom.
- \* Pripazite na svoje ponašanje. Ne zaboravite da dijete promatra vaše reakcije. Budite smireni i informirani.
- \* Pratite upute i savjete. Poduzete su različite akcije kako bi se širenje virusa stavilo pod nadzor. Pratite upute i savjete nadležnih institucija.

# AKO DJECA PITAJU...

- \* Općenito vrijedi, kada djeca pitaju, dobro je njih pitati - a što ti misliš?", jer iz odgovora možemo čuti kakve krive predodžbe možda imaju i bolje ih možemo ispraviti
- \* Ako pitaju kako izgleda ili što je to možete odgovoriti: npr. virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti", zove se COVID-19", od njega se možemo razboljeti, kihati/kašljati/dobiti temperaturu"
- \* Djeci je potrebno naglasiti da su doktori tu da nam pomognu ako se razbolimo i da bolest uglavnom prođe, kao i kad padnemo na koljeno i razbijemo ga pa ono ponovo zacijeli
- \* Ako pitaju mogu li roditelj/odgojitelji/oni sami dobiti koronavirus, reći svatko može dobiti i zato činimo puno toga što pomaže", reći da su doktori vidjeli da su djeca snažnija u borbi protiv ovog virusa nego odrasli, pa ne dobiju bolest tako često i kod njih bolest puno kraće traje
- \* VAŽNO je UVIJEK usmjeriti djecu na ono što MOŽEMO učiniti kako bi se zaštitili:
- \* A to je da stojimo na udaljenosti od drugih ljudi (na udaljenosti da se ne možemo dotaknuti ako oboje ispružimo ruku), da vani ne diramo stvari i onda svoje lice/usta/oči"
- \* Peremo ruke kada dođemo izvana i u tijeku dana - sapunom i toplom vodom, više od 20 sekundi"
- \* Ako dijete pita, može li se umrijeti, važno je reći istinu, a to je da se može dogoditi, ali da je to jako rijetko i kod ljudi koji su bili stari i imali još neke druge bolesti i ponovo ih usmjeriti na ono što se može činiti
- \* Ako vam se čini da razgovor traje predugo, recite da ste sada dovoljno pričali i da biste htjeli nešto lijepo raditi s djecom - pitajte njih za izbor aktivnosti ili sami predložite nešto veselo i dinamično
- \* Ne znamo koliko će ovo sve skupa trajati, pa ako vas djeca pitaju koliko će trajati, recite da ne znate. Ali recite i da znate da je privremeno i da će proći. Dijete se osjeća sigurnije kada zna da svemu dođe kraj.



**VAŽNO** - vodite računa o tome kako pričate o trenutnoj situaciji s drugim odraslima pred djecom

## RAZGOVORI S RODITELJIMA

Roditelji se u ovim trenucima oslanjaju na odgajatelje kako bi im pružili osjećaj sigurnosti. Djelujte smirujuće i ohrabrujte. Izbjegavajte izražavanje pretjerane zabrinutosti, bezbrižnosti i ne umanjujte ozbiljnost situacije. U razgovoru s roditeljima budite stručni i konkretni pridržavajući se smjernica i uputa nadležnih institucija. Uputite roditelje na provjerene i stručne izvore informacija.

Osmislite na koji ćete način roditeljima prenositi svakodnevne informacije o djetetu. Osmislite i način pružanja podrške i informacija roditeljima koji to zatraže individualnim razgovorima (npr. telefonom). Ako smatrate da je potrebno, usmjerite roditelje prema članovima stručnog tima.

## BRIGA O SEBI

Djeca se oslanjaju na odgojitelje kako bi im pružili osjećaj sigurnosti. Iako morate biti iskreni s djecom, nužno je da ste oprezni u otkrivanju vaših snažnih emocija i strahova. Prirodno je da i vama ovo razdoblje teško pada i normalno je da sjećate anksioznost. Jednako je nepoželjna i bezbrižnost i umanjivanje ozbiljnosti situacije. Važno je zapamtiti da će djeca sigurno opažati vaše ponašanje. Stoga je nužno da osvijestite svoje emocije i da pratite vlastita ponašanja. Budite dobar model ponašanja (npr. modelirajte kako prati ruke, kašljati, ...). Brigom o sebi i praćenjem preporuka nadležnih institucija pokažite djeci što trebaju činiti.

Imajte na umu važnost svoje uloge, nadolazećih obaveza, vlastitih kapaciteta (radnih i nošenja sa stresom) te rizika kojima se izlažete na poslu. Donosite odluke isključivo na temelju relevantnih stručnih informacija.

Moći ćete pomoći djeci samo ako se brinete o sebi. Svaki dan odvojite vrijeme samo za sebe i za aktivnosti koje će vam pomoći da se opustite i napunite baterije nakon napornog dana. Prihvatite svoje emocije i potrebe, jasno ih izrazite svojim bližnjima i osobama koje vam mogu pružiti podršku. Održavajte kontakte s osobama koje su vam bitne. Držite se svakodnevnih rutina. Zdravo se hranite. Dobro se naspavajte. Ako je potrebno, potražite pomoć za sebe. U bilo kojem trenutku možete se obratiti svojim stručnim suradnicima koji će vam pružiti podršku i savjetovanje.



## ZAVRŠNE NAPOMENE ZA ODGOJITELJE:

- \* U kriznim situacijama iznimno je važno da odgojitelji zadrže "hladnu glavu", zaključke donose isključivo na temelju relevantnih izvora informacija te s djecom dijele isključivo provjerene informacije s naglaskom na ono što mogu činiti kao dio prevencije.
- \* Ako imate nedoumica vezanih uz rad u ovoj situaciji ili vas reakcije nekog djeteta posebno brinu obratite se za pomoć stručnom suradniku.
- \* Budite u ovom periodu i pažljivi sami sa sobom. Zaista smo svi u jednoj novoj situaciji i trudimo se što bolje ploviti u njoj i izaći jači iz ovoga.
- \* Vodite računa o sebi kod kuće, što pomaže da se opustite i osjećate bolje (slušati glazbu, gledati film, čitati, fizička aktivnost, molitva, meditacija, nazvati nekoga...).
- \* Pratite vjerodostojne izvore informacija i nemojte se previše izlagati vijestima.

## PREPORUČENI MATERIJALI:

**SLIKOVNICE NA TEMU KORONAVIRUSA:** Dan kada je sve stalo", Ti si moj heroj", Bok. Ovo je koronavirus" i Leteći znanstvenik" možete pronaći na Web stranici Dječjeg vrtića Rijeka preko poveznice <https://www.rivrtici.hr/mala-knjiznica>

**MINDFULNESS AKTIVNOSTI ZA OPUŠTANJE DJECE** možete pronaći na <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>



# LITERATURA

- » Arambašić L. (2012). *Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja, Vodič kroz psihološke krizne intervencije u zajednici*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- » Bartlett, J.D., Griffin, J. i Thompson, D. (2020). *Resources for supporting children's well-being during COVID-19 pandemic*. Childtrends.org
- » CP AoR Help Desk (2020). *CP AoR Child Protection Resource Menu for COVID-19*. Preuzeto 5. svibnja 2020. sa: <https://www.dropbox.com/s/7xp0bmgxl1v4rcn/1.%20COVID19%20CP%20AoR%20Resource%20Menu-Working%20Doc%20March2020.docx?dl=0>
- » Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020) – Upute za sprječavanje i suzbijanje epidemije COVID-19 za ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja te osnovnoškolske ustanove u kojima je osigurana mogućnost zbrinjavanja djece rane i predškolske dobi te učenika koji pohađaju razrednu nastavu
- » Stručni razred za predškolsku psihologiju (2020). *Psihološki aspekti rada s djecom u vrtiću za vrijeme pandemije koronavirusa i nakon potresa*. Hrvatska psihološka komora
- » The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. *Zaštita djece tijekom pandemije COVID-19*. Preuzeto 4. svibnja 2020. sa: <https://www.unicef.org/croatia/media/3296/file/Za%C5%A1tita%20djece%20tijekom%20pandemije%20COVID-19%20.pdf>
- » UNICEF (2020). *Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools*. Preuzeto 30. svibnja 2020. sa [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4)
- » UNICEF (2020). *Zajedno protiv koronavirusa*. Preuzeto 30. svibnja 2020. sa <https://www.unicef.org/croatia/media/3351/file/Zajedno%20protiv%20koronavirusa%20-%20sadr%C5%BEaj%20za%20poslodavce%20.pdf>
- » Willard, C. i Rechtschaffen, D. (2019). *Alphabreaths*. Louisville: Sounds true.
- » <https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/>