

Dječji vrtić Jarun  
Bartolići 39A  
17.03.2020.

## **KAKO SI OLAKŠATI SAMOIZOLACIJU – OSOBITO S DJECOM**

Izrađeno prema izvornom tekstu (<https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation> - prof. Atle Dyregrov) uz dodatke vezane za predškolsku dob

Povećava se broj ljudi koji moraju ostati kod kuće u karanteni ili izolaciji radi moguće ili dokazane infekcije korona-virusom. Javlja se zabrinutost jesu li sami zaraženi ili jesu li zarazili druge. Istraživanja o psihološkim posljedicama takvih karantena pokazuje da se mogu javiti strah, ljutnja, nametajuće misli (Brooks i suradnici, 2020.) Ono što doprinosi stresu su dosada, neprimjerene informacije, problemi s dolaženjem do kućnih potrepština, financijski gubitak i stigma koju pojedinci mogu osjećati. Evo nekoliko savjeta kako se nositi s psihološkim stresom koji se može javiti u izolaciji.

### **Kao prvo i najvažnije, sjetite se da se ponašate ODGOVORNO PREMA ZAJEDNICI**

- Život u karanteni/samoizolaciji pomaže drugima jer pomažete smanjiti mogućnost da se drugi razbole
- Pokazujete društvenu odgovornost kroz altruistično ponašanje
- Ako gledate na to na ovaj način, moći ćete zadržati veće samopoštovanje i prevenirati osjećaj da ste stigmatizirani

### **OSTANITE AKTIVNI, UVEDITE RUTINE**

- Aktivnosti, rutine i struktura oblikuju dan i daju predvidljivost
- U neizvjesnim situacijama, to daje stabilnost i sigurnost
- Fizičke vježbe, osobna higijena, jelo u redovito vrijeme i druge redovite aktivnosti doprinose redu i strukturi u ovoj novoj i nejasnoj situaciji
- Ovo vrijedi za odrasle, a još je važnije ako su djeca uključena u samoizolaciju
- Redovite aktivnosti i predvidljivost i njima i vama pomažu lakše se snaći u dugačkom danu
- Obogatite dan raznim aktivnostima - društvene igre, crtanje ili drugo kreativno izražavanje, gledanje crtića ili igranje igrice, određeni vid tjelesne aktivnosti
- Važno je da ostanete umjereni u korištenju elektroničkih uređaja – koliko god su oni dobar način zabavljanja djece, nemojte ih prepustiti veći dio vremena tome (a nemojte niti Vi biti primjer koji je samo posvećen tome)
- Rutina znači i da ne budete previše popustljivi u odgoju – „jer je sada teško razdoblje“, naravno da ćete učiniti neke iznimke, ali nemojte odustati od svega što je do sada vrijedilo u Vašoj kući

### **KONTAKTI S DRUGIMA SU VAŽNA AKTIVNOST**

- Skype, FB, Whatsapp, Viber, sve to omogućava da se dopisujete i vidite druge
- U karanteni je važno da ste u kontaktu s drugima
- Osigurajte neko određeno vrijeme u danu za to
- Dobro je da dijete vidi druge osobe i da vidi da je drugima stalo do Vas
- Ako ste u samoizolaciji s djetetom, vodite računa da Vas kontaktiranje s drugima ne prekida stalno u aktivnostima s djetetom

- Što je dijete manje, osjetljivije je na stalna prekidanja, tako da nekako ograničite vrijeme, ili odredite neko vrijeme koje je za kontakte s drugima, a drugo koje je za neometano bavljenje s djetetom

### **KONTROLIRAJTE UZNEMIRAVAJUĆE MISLI**

- Normalno da imate uznemiravajuće misli i da se brinete o vlastitoj zaraženosti
- Ako ste previše zaokupirani takvim mislima, možete ih pokušati bolje kontrolirati tako što ćete naći nešto što će Vam skrenuti pažnju (gledati serije ili filmove na tabletu ili TVu, čitati, rješavati križaljke/Sudoku, pričati s drugima pri čemu pazite da koronavirus nije glavna i jedina tema)
- Odredite si „vrijeme za brigu“, određeno vrijeme od 10-20minuta u kojem ćete brinuti koliko želite
- Ako počnete brinuti u vremenu van toga, recite sami sebi – „o tome ću razmišljati u vremenu za brigu, kasnije, ne sada“ – sjetite se famozne Scarlett O'Hara i filma „Prohujalo s vihorom“ kada je rekla „o tome ću misliti sutra“
- Nemojte staviti „vrijeme za brigu“ za kasni, noći period
- Ako se brige jave, nemojte se ljutiti na samoga sebe, samo ponovite da ćete o tome misliti u određeno vrijeme i započnite raditi nešto drugo (lakše kontroliramo aktivnosti nego misli)

### **OGRANIČITE DNEVNE VIJESTI**

- Pratite *provjerene izvore informacija* i budite umjereni u tome, i ograničite izloženost djece tome!!!
- Previše gledanja i čitanja vijesti može negativno utjecati, pogotovo ako ste usmjereni na senzacionalistički pisane vijesti

### **DODATAK ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI:**

#### **FIZIČKI KONTAKT S DJECOM**

- Mlađa djeca vole česti fizički kontakt s roditeljima – kako sad s tim, ako je uputa što manje kontakta?
- Neki vidovi povezanosti koji smanjuju direktni kontakt:
- Posebni pozdravi na daljinu – neki redosljed pokreta ruku/nogu/izraza lica koje ćete svi ponoviti
- Smišljanje zajedničke pjesmice
- Crtanje posebnih crteža
- Izmjena pozdrava – „volim te – i ja tebe – do neba – i ja tebe – do mora i sl.
- Kuckanje na vrata/zid
- U svemu tome, ne zaboravite na smijeh, šalite se i „glupirajte se“

Još 2 korisna linka

<https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/psihologinja-bruna-profaca-savjetuje-kako-prezivjeti-izolaciju-ne-bojte-se-dosade-i-dokolice-ovih-dana-kad-ne-radite-umjesto-cjelodnevnog-slusanja-vijesti-radite-desto-s-djetetom-20200317>

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

Dodajemo da je važno zapamtiti da djeca predškolske dobi nemaju osjećaj vremena i nemaju dovoljnu zrelost da razumiju sve što ste im objasnili. Moguće da ćete neka objašnjenja morati više puta ponavljati – svaki dan više puta i tako više puta kroz naredne dane.

### **POSEBNO – PRIJEDLOZI AKTIVNOSTI ZA DJECU**

- Potražite razne web-stranice sa zanimljivim prijedlozima
- Sjetite se igara iz Vašeg djetinjstva, pitajte bake i djedove
- Koliko god je važno da potičete djecu, dobro je istovremeno pustiti da smisle sami što bi mogli raditi (neka prepričaju nešto iz vrtića ili Vas nauče nešto što su radili u vrtiću, odredite vrijeme u danu u kojem sami smišljaju što će raditi...)
- Prijedlozi:
  - Tjelesne vježbe koje možete spojiti u neku priču (rastezanje rukama prema gore jer berete voće s najviših grana, saginjanje dolje jer berete bobice u travi, hodanje/skakutanje kao razne životinje, razgibavanje rukama jer letite/plivate) – ako sami idete na neko vježbanje, ponavljajte s njim neke vježbe od tamo
  - Predškolarci jako vole priče o drugima koje su zapravo priče o njima samima – pa izmišljajte priče o malom dječaku/ maloj curici i njihovim događajima (kako su putovali na more, kako nisu htjeli prati kosu, ili kako su bili u karanteni – pa pričajte kako je izgledao dan, što su sve radili/jeli. Možete i napisati i zajedno nacrtati ovu priču i dobiti vlastitu slikovnicu koju će dijete rado stalno čitati)
  - Crtanje na velikom papiru (ako nemate, spojite više manjih u veliki) – napravite poster na zidu na kojem ćete svaki dan dodavati dio – crtanjem, lijepljenjem...
  - „Potraga za blagom“ – sakrijte papiriće s porukama po sobi, a dijete neka traži poruke (na kojima mogu biti i neki zadaci/zagonetke) i na kraju pronađe „blago“
  - Kućica za djecu – od starog stolnjaka/plahte napravite kućicu tako što ćete izrezati vrata/prozore (ako možete i obojiti) i objesiti u neki dio sobe
  - Oslikajte staru majicu – neka dijete flomasterima od stare stvori „novu“ majicu
  - Tuljci od WC-papira – mogu poslužiti za sto stvari ako ih obojite i dodate papiriće, a ako ih kombinirate s kutijama možete napraviti cijeli grad ili dvorac
  - Treba nam glazbe – pa napravite šuškalice (napunjena boca sa sitnim predmetima), bubnjeve (tegla za cvijeće na koju ćete naljepiti kartonski poklopac) – i nešto god se sjetite da posluži kao glazbalo ....kad već ne mogu vani trčati, barem mogu biti glasni 😊
  - Autopraonica – ako imate uvjete za igre s vodom – neka se svi auti dobro operu u posudi s pjenom

- Staza za dijete/autiće – možete na papirima nacrtati cestu/parking/livade i sl na kojima će dijete voziti autiće – a ako imate uvjete, od ljepljive trake nalijepite stazu na podu za autiće (ili čak za djecu za hodanje, balansiranje i sl.)
- Napravite kazalište – postojeće lutkice, ili napravite štapne lutke od papira, ili sami glumite (glumci i gledatelji mogu biti na „sigurnoj“ udaljenosti)