

**ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE
CENTAR ZA REHABILITACIJU
EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKI
FAKULTET**

KAKO PODRŽATI VJEŠTINE SUOČAVANJA I MENTALNO ZDRAVLJE DJECE

Za djecu, roditelje (i nastavnike)

korisno za vrijeme stresa, ali i u vrijeme
COVID 19 KRIZE



Stresne situacije poput ove u kojoj smo se trenutno našli imaju **vrlo realan i opipljiv utjecaj** i na naše tijelo i naš um.



Jedan dio našeg mozga, hipotalamus, pokreće sustav alarma u našem tijelu i zato se luče hormoni kortizol i adrenalin. Naše tijelo, da bi se obranilo, ulazi u reakciju "bori se – ili bježi".



Tijekom te obrambene reakcije, svi naši drugi sustavi postaju manje učinkoviti, posebice imunološki sustav, te smo podložniji obolijevanju.

Uz to, imamo poteškoća i s planiranjem obaveza, izvršavanjem zadataka, usmjeravanjem pažnje.

Dio aktivnosti koje predlažemo pomoći će djeci da se izraze čak i bez puno riječi. Aktivnosti s crtanjem im pomažu da uspore. Povezat će se sa svojom maštom jer ponekad baš i ne mogu dobro pojasniti svoje osjećaje i svoje misli.

Ostale aktivnosti ih usmjeravaju na razumijevanje promjene i usmjeravaju ih na budućnost.

Pomoći će i odraslima da samo ostanu u sadašnjem trenutku, prateći dijete te se prisjete svojih snaga, resursa i sustava podrške.

ŠTO MOŽETE REĆI Kada djeca govore o osjećajima

KRATKO IM SVOJIM RIJEČIMA
PONOVIŠTE ŠTO SU REKLI.

TAKO POTVRĐUJETE NJIHOVO
ISKUSTVO I DAJETE IM DOZVOLU
DA TO OSJEĆAJU, BEZ SRAMA.



Npr. Ako dijete kaže: Bojim se

NIJE DOBRO

NEGIRATI ISKUSTVO ILI UMANJIVATI:

Nemoj se bojati.

Nemaš se čega bojati.

NEGO:

Čujem da te strah.

Vidim da te to muči.





PRIJEDLOG AKTIVNOSTI
CRTANJE
OBITELJSKOG
PORTRETA

Roditelji i djeca paralelno crtaju, svatko svoj crtež te iza toga imaju razgovor o crtežima i (obiteljsku) izložbu.

Obiteljski portret podsjeća djecu na njihov sustav podrške i sigurnu bazu.

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI

CRTANJE/POPIS

STVARI U

KOJIMA

UŽIVAM

(prilagoditi dobi djece)



Omiljene igre



Hobi



Omiljeni način
opuštanja



Najdraža hrana



**PRIJEDLOG AKTIVNOSTI
CRTANJE – KAKO SE
OSJEĆAM
KADA RAZMIŠLJAM O
KORONI/POTRESU/OVOM
KAOSU**

Roditelji i djeca paralelno crtaju, svatko svoj crtež te iza toga imaju razgovor o crtežima i (obiteljsku) izložbu.



PRIJEDLOG AKTIVNOSTI CRTANJE – KADA SE OSJEĆAM HRABRO I SIGURNO



Pitajte djecu sjećaju li se situacija kada su bili hrabri.

Pitajte ih u kojim se situacijama osjećaju sigurni.

Kako bi to nacrtali?

Crtajte paralelno. Nakon toga svatko objasni svoj crtež.

Ova će vas aktivnost podsjetiti na snage koje imate.

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI
POSADITE
KUĆNI VRT ILI
BAREM NEKU
BILJČICU
(npr. suncokret ili grah)

Svaki dan ćete moći pratiti
promjene i vidjeti ih kako
rastu





Nazovite ih telefonom ako nisu u kućanstvu



Predložite aktivnost djetetu kao igru – vi zovete jednog a dijete drugog člana



Pitajte ista pitanja – gdje su se i kako rodili, koliko ih je bilo u obitelji, što im je bila omiljena hrana, tko im je bio najbolji prijatelj, itd.



ŠTO JE BILO DRUGAČIJE OD MOG ISKUSTVA? (Ukoliko je radio i roditelj s drugim članom – usporedite odgovore)

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI
**INTERVJUIRAJTE
STARIJE
ČLANOVE VAŠE
OBITELJI**

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI

POPIS PROMJENA – svi ukućani naprave popis trenutnih promjena i promjena koje očekuju

Zadatak svima je, bez obzira koliko je teško,
navesti:

Preporučamo paralelan rad djece i
roditelja te razmjenu nakon
aktivnosti.

- LOŠU STRANU PROMJENA
- DOBRU STRANU PROMJENA

**PRIJEDLOG AKTIVNOSTI
CRTANJE/
PISANJE PRIČE/
IZRADA KOLAŽA:**

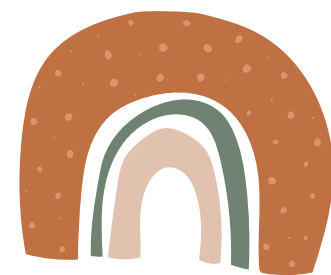
Moj život za 10 godina

Ovime vježbamo usmjerenost na budućnost i planiranje.

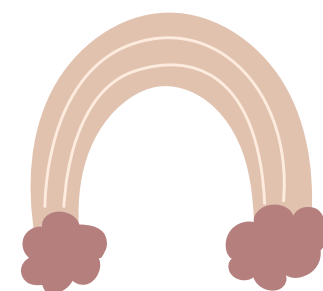
Preporučamo paralelan rad djece i roditelja te razmjenu nakon aktivnosti.



Što još možete?



napravite popis mjesta (možete i crtati) gdje vam je bilo lijepo i na koja biste ponovno željeli otići



napravite popis stvari koje vam pomažu kada ste tužni/frustrirani/usamljeni



sastavite album fotografija svih koji vam mogu pomoći i ispod zapišite što vam kod njih znači

"Stay patient and trust the journey"

Odgojno savjetovalište

odgojnoerf@gmail.com

Centar za rehabilitaciju Edukacijsko-
rehabilitacijskog fakulteta

<https://centar.erf.unizg.hr/>