|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Za početak…Iako djeca nisu odrasle osobe, svjesna su situacije oko sebe puno više nego odrasli misle. Stoga je potrebno s djecom razgovarati o svemu što se događa primjereno njihovoj dobi. Održavanje higijeneBitno je djeci objasniti pozadinu općenitog održavanja higijene, ali i trenutno povećanog opreza oko higijene. Samo navođenje pravila i opreza, kod djece može izazvati strah, zbunjenost i paniku.  |  |  **Pazite na sebe** Potrebno je da pazite na sebe i svoje osjećaje. Nemojte se pred djecom praviti da je sve u redu, jer djeca vrlo dobro prepoznaju roditeljski strah i paniku. Kada brinete o sebi, brinete i o djeci. Djeca će pokupiti Vaše reakcije na cijelu situaciju. Kada se osjećate uznemireno ili tjeskobno, pronađite vremena za sebe kako biste se smirili i opustili. |
|  |  |  |
| Kako razgovarati s djecom?Najbolje bi bilo prvo provjeriti što dijete do sada zna. Tako možete vidjeti koje krive informacije je dijete čulo i možete s njime popričati o tome zašto su te informacije netočne. Možete s njime porazgovarati i o tome da nisu sve informacije na televiziji i internetu točne. Postavite djetetu otvorena pitanja (pitanja koja zahtijevaju duže odgovore od DA i NE) i saslušajte ono što vam Vaše dijete želi reći. Ako dijete postavi pitanje na koje ne znate odgovor, probajte s djetetom pronaći odgovor na relevantnim stranicama.Budite iskreni jer i djeca imaju pravo na informacije te budite svjesni njihovih osjećaja.  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Što iz cjelokupnog iskustva možemo naučiti djecu (ali i sebe):* Solidarnost i empatiju
* Kako pretraživati relevantne i vjerodostojne internetske stranice (medijska pismenost)
* Kako se nositi s raznim emocijama, naročito onim neugodnim
* Disciplini (pripaziti na vrijeme provedeno čitajući internetskih portala i vijesti o koronavirusu)
* Zdravim navikama (higijena, zdrava prehrana, vježbanje)
* Kako ne osuđivati druge ljude (destigmatizacija)
 |  | Relevantne podatke možete pronaći na stranicama:Svjetske zdravstvene organizacijeHrvatskog zavoda za javno zdravstvo Službenoj stranici Vlade RH |
|  |  |
| Upravljanje osjećajima Djeca mogu biti zabrinuta, u strahu i panici te zbunjena. Vrlo je važno da Vi s njime popričate o njegovim osjećajima, da ih ne umanjujete i da zajednički dođete do rješenja kako se nositi s tim osjećajima.Poslušajte što ih brine i pokažite im da Vam se uvijek mogu obratiti. Kada razgovarate s djetetom pokušajte procjeniti kako se osjećaju (obratite pažnju na njihov govor tijela, ton glasa, disanje). Prihvatite svoje osjećaje i nemojte ih skrivati jer tako pokazujete djetetu da ne skriva osjećaje.Kada vidite da je dijete zabrinuti predložite mu neki način kako se može umiriti: igra, crtanje, čitanje, gledanje crtića ili filmova, razgovor, vježba.  | **Popis literature (dodatne informacije):*** **Unicef: Kako razgovarati s djetetom o pandemiji novog koronavirusa (COVID-19) -** [**https://www.unicef.org/croatia/price/kako-razgovarati-s-djetetom-o-pandemiji-novog-koronavirusa-covid-19**](https://www.unicef.org/croatia/price/kako-razgovarati-s-djetetom-o-pandemiji-novog-koronavirusa-covid-19)
* **ZGPD: Kako pružiti podršku djeci u periodu zdravstvene krize -** [**https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/**](https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/)
* **DPP: Kako djeci objasniti epidemiju koronavirusa -** [**https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/**](https://dpp.hr/kako-djeci-objasniti-epidemiju-koronavirusa/)
 |
|  |
|  |