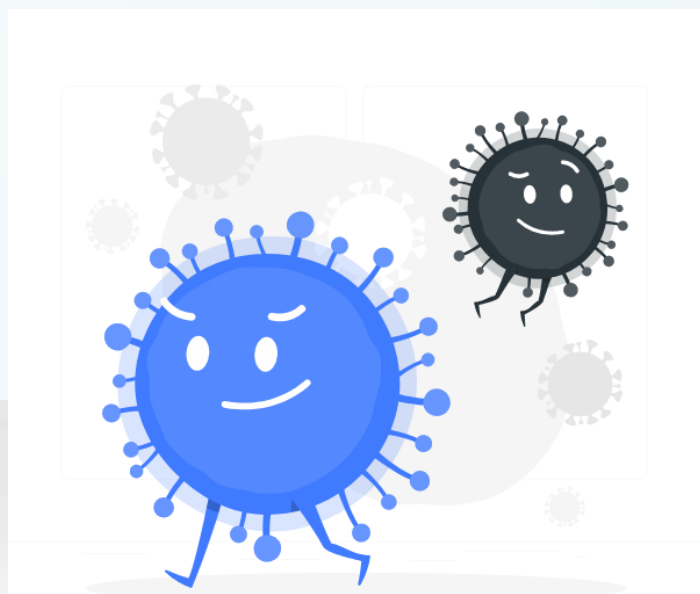


Povratak u školu!

za roditelje učenika
razredne nastave



Kako ste?



Izvrсно!



Umorno, ali dobro!



OK (ne izvršno, ali dobro sam).



Onako (puno se toga događa, ali uspijevam nekako).



Teško mi je, borim se!



Teško mi je i ne bih imao/imala ništa protiv nečije pomoći!



Jako mi je teško! Zbilja mi je potrebna pomoć.



Pred povratak u školu svatko od nas ima puno pitanja i nedoumica.

I to je normalno u ovoj nenormalnoj situaciji.

Jer, ne zaboravite, ovo do sada nije bila nastava na daljinu, bila je **nastava u kriznim uvjetima**.

Kada je ugrožen život, kada se s razlogom bojite za sebe, svoje bližnje, onda je u pitanju **krizna situacija**.



Iz tih razloga, normalno je imati i vjerojatno ste već imali neke od ovih znakova:

@MsLovejoyTeaches



teškoće u kontroli osjećaja



teškoće koncentracije



kronični umor



teškoće spavanja



prejedanje ili neredovita prehrana



pretjerano razmišljanje o stvarima na koje ne možete utjecati



previše grickalica i izostanak tjelovježbe



propitivanje svega u svakom trenutku



bolovi u prsima, glavobolja, vrtoglavica, ukočenost, ...



nezadovoljstvo sobom, promjene raspoloženja, ...



nedostatak interesa ili vremena za stvari u kojima ste prije uživali



zabrinutost

Posebno ako ste cijelo vrijeme pandemije radili

Matematika

Hrvatski jezik

Engleski jezik

Sada, kada znate da nemate drugog izbora
nego poslati dijete na nastavu
**neka od najčešćih pitanja u sadašnjoj
situaciji su:**

Kako uspješno održati distancu među
djecom?

Kako uspješno održavati higijenu među
djecom?

Što ako se netko od djece razboli?

Što ako se ja razbolim?

Hoće li dijete primijetiti moju
zabrinutost?

Hoću li je prenijeti na nju/njega?



Razmislite!

Što je to što možete
kontrolirati?

Što je to što ne
možete?



**Ne mogu kontrolirati
(razmišljanje o tome će
me još više iscrpiti)**

**Mogu kontrolirati
(i na to ću se fokusirati)**

Odluke
stožera

Kako ću se ja
pridržavati
preporuka

Hoću li smanjiti
očekivanja od
sebe i svog
djeteta

Koliko dugo
će pandemija
trajati

Kako ću
pomoći sebi i
svom djetetu

Hoću li zatražiti
pomoć ako/kad je
potrebna (meni ili
mom djetetu)

Ponašanje
drugih

Hoću li se
razboljeti

**Razmislite!
Što još možete
kontrolirati?**



U komunikaciji sa školom:

Dobro je:

✓ Tražiti informacije:

- kako će se nastava odvijati (objasniti dnevne rutine, ...)
- tko je odgovoran za što (razdijeliti obveze učitelja, roditelja, ravnatelja, stručnih suradnika, nekog drugog)



Održavajte dobre odnose sa školom!

Pokažite jedni drugima empatiju.
I jedni i drugi ste s razlogom
zabrinuti.



**Imajte na umu,
moguće reakcije djece rane
školske dobi su:**

Emocionalne

(briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba, strah, tuga, ljutnja – na moguće "krivce", na sve oko sebe, razdražljivost, tzv. zaleđenost – čini se da ništa ne osjeća i ne pokazuje, stid - radi bespomoćnosti, jakih emocija ili potrebe za pomoći, pojačan strah od škole, tjeskoba i zbunjenost)



Misaone

(rastresenost, nedostatak koncentracije, privremeni gubitak znanja koja su već usvojena, potreba da se često priča o corona virusu, gubitak interesa za školske aktivnosti, zaboravljivost)

Tjelesne

(povećana sklonost nezgodama, probavne smetnje, teškoće spavanja, teškoće odvajanja od roditelja, gubitak apetita ili pretjerano uzimanje hrane, mučnina, glavobolja, neodređene pritužbe i bolovi, stalni umor, pretjerano znojenje)



U ponašanju

(teškoće u kontroliranju agresije, sklonost povlačenju i osamljivanju, pretjerana međusobna ovisnost, preuzimanje uloge odraslih, plačljivost, regresivno ponašanje – ponašanje kao da je u pitanju puno mlađe dijete, smanjeno sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima i igri)



Ne zaboravite, sve te reakcije uobičajene su i normalne u ovoj situaciji.

Djeci će trebati neko vrijeme da se oporave, naviknu i da opet funkcioniraju kao ranije.

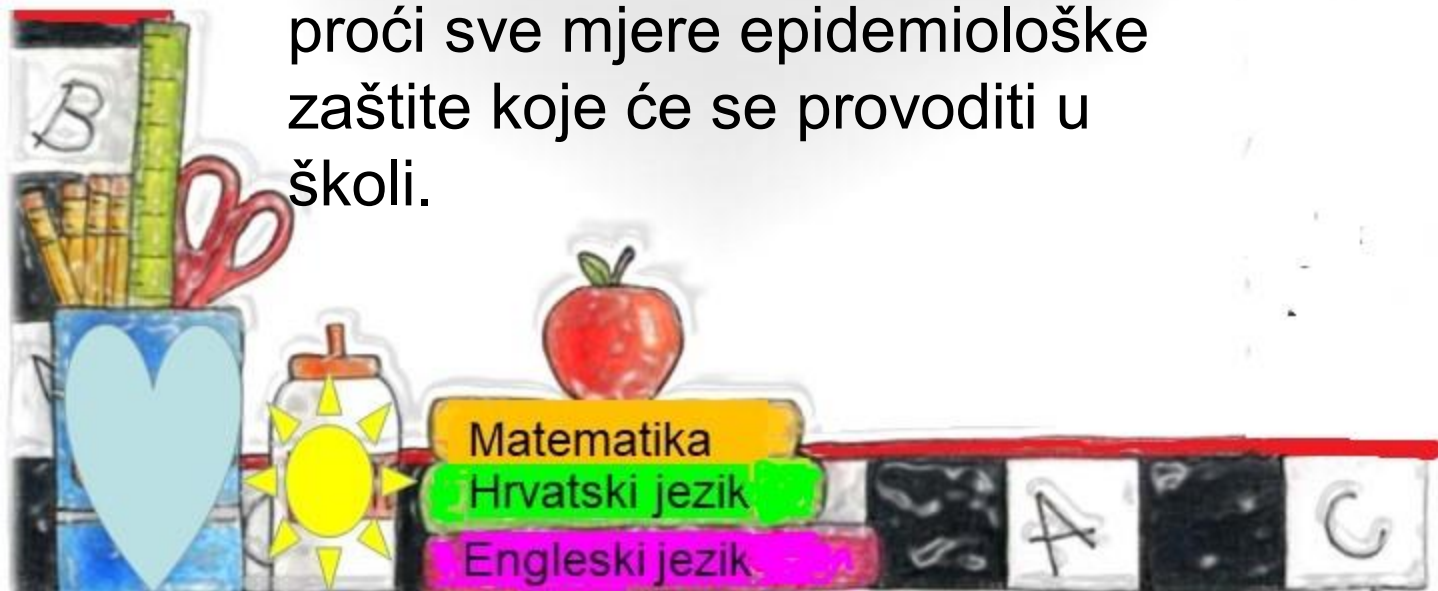
Može doći do i kratkotrajnih pogoršanja, no reakcije će postupno slabiti i nestajati.

U tome će pomoći podrška okoline i bliskih osoba.



Dobro je:

- ✓ pokazati svoje osjećaje: tada će djeca imati osjećaj da ih razumijete te da i oni smiju pokazati kako im je
- ✓ neka u vama vide osobu koja će ih zaštititi i pružiti im sigurnost
- ✓ razgovarati s djetetom o tome da na nastavi neće biti svi učenici iz razreda, detaljno proći sve mjere epidemiološke zaštite koje će se provoditi u školi.



Omogućite im:

- ✓ razgovor o tome kako su doživjeli pandemiju, nova pravila u školi
- ✓ potičite ih da napišu ili nacrtaju ono što ih muči; ako ne žele, ne moraju Vam to pokazati
- ✓ priliku da osvijeste oblike podrške koju imaju u obitelji i školi.



Nova pravila (ulazak u školu, udaljenost među klupama, održavanje higijene,...), iako im je cilj zaštita, na početku će biti izvor nesigurnosti, anksioznosti za djecu, roditelje i učitelje. Dok ne postanu rutine. Rutine kod djece te dobi stvaraju osjećaj sigurnosti.

Razmislite!

Koje uobičajene obiteljske rituale (rutine) možete nastaviti održavati i u novim uvjetima?



Djeci **neće** pomoći:

- izbjegavanje razgovora o novim uvjetima života i nastave
- prešućivanje bitnih informacija
- ponašanje kao da se ništa ne događa
- požurivanje oporavka – verbalno ili postupcima poput zanemarivanja rituala koji su im potrebni
- vaše potiskivanje osjećaja i reakcija



Kada potražiti pomoć?

- Ako primijetite da vaše dijete ima neku izrazitu reakciju ili reakciju s kojom se ne možete nositi, s vremenom ne prestaje već se povećava
- Ako ste se vi iscrpili pa i sami trebate podršku. Traženje pomoći i podrške nije znak slabosti nego snage.

Ne ustručavajte se potražiti pomoć!

Tu smo jedni za druge!



U izradi prezentacije korišteni su materijali Tima za krizne intervencije

Pripremila:

Elvira Vučković, prof.psihologije
stručni suradnik mentor
član Tima za krizne intervencije
elvira.vuckovic@skole.hr

