

RADNE BILJEŽNICE ZA DJECU



Dragi roditelji, pandemija 2020. godine uzrokovana koronavirusom (COVID-19) postala je jedan od najvećih izazova u cijelom svijetu. Riječ kriza potječe od grčke riječi krisis (κρίσις) koja znači mišljenje, procjena, odluka, odnosno prijelomna točka povezana s potrebom donošenja odluke. Ona odluka koju mi moramo donijeti jest hoćemo li doživjeti ovu situaciju kao katastrofu ili kao izazov. Ukoliko je doživimo kao katastrofu može doći do “raspada sustava” na razini društva i pojedinca s dugoročnim posljedicama. Ako je doživimo kao izazov možemo naučiti kako se zdravo nositi sa stresom i izaći još jači i spremniji za nove izazove. Djeca sada trebaju sigurne, tople, brižne i podržavajuće roditelje, ili druge odrasle osobe, koji će biti uz njih, ali i učiti ih nositi se i suočiti sa stresom na zdrav i koristan način.

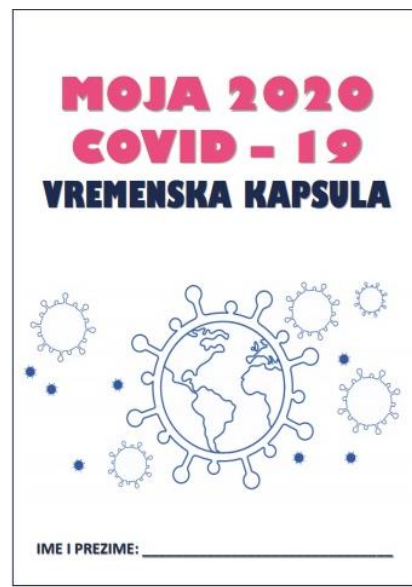
Donosimo vam dvije radne bilježnice koje vam mogu pomoći u tome.

Prvu radnu bilježnicu “**Moja COVID-19 vremenska kapsula**” kreirala je Natalie Long/Long Creations, a na hrvatski jezik ju je prevela i prilagodila Anesa Vilić. Radna bilježnica sadrži materijale koji mogu biti od koristi vašoj djeci u ovim trenucima potičući zdravo, aktivno nošenje sa stresom. Materijali su osmišljeni kako bi djeci pomogli organizirati misli i osjećaje te razviti osjećaj kontrole nad vlastitom sigurnošću, osjećaja i učenja pri suočavanju s velikom krizom.

Prolazeći s djecom pojedine sadržaje im možete pomoći da se povežu s vama u ovim trenucima kada im je to zaista važno. Možete im pomoći pretvoriti stresnu, i eventualno traumatsku situaciju, u konstruktivno iskustvo učenja i nošenja sa stresom, pridonoseći razvoju znanja i emocionalne otpornosti usred krize. Zabavno provedite vrijeme zajedno na obostranu korist. Iz ovog iskustva možete izaći samo jači, vi i vaša djeca.

Upute za djecu

Zapisivanjem ili crtanjem o onome čega se sjećaš, o čemu razmišljaš i o svojim osjećajima, možeš postati svjedok ovog povijesnog događaja koji se zove „pandemija



AUTOR: Natalie Long, LONG CREATIONS



koronavirusom (COVID-19)“. Izradit ćeš svoje **osobno izvješće o onome što se dogodilo**. Iako se oko tebe i u tebi dešavaju možda neugodne stvari, zasigurno nije sve oko tebe negativno u ovom trenutku. Ova radna bilježnica sadrži različite zanimljive sadržaje koji ti mogu pomoći prepoznati dobre i one manje dobre sadašnje situacije kako ti to vidiš i doživljavaš u sebi i svojoj obitelji i potaknuti te da radiš korisne stvari za sebe i druge. To može pomoći da ti i tvoja obitelj iz ove priče zvane „pandemija koronavirusa“ izađete snažniji i spremniji za nove izazove koji te čekaju u školi, sportu, tvojim omiljenim aktivnostima i druženju s prijateljima kada život ponovo bude onakav na kakav smo navikli.

Ovu radnu bilježnicu možeš koristiti sam/sama ili uz pomoć roditelja ili druge odrasle osobe koja je trenutno uz tebe. Ovo su neke **preporuke**:

- Možeš ispunjavati listiće kada sam/sama odlučiš ili se dogovoriš s roditeljem.
- Prolistaj radnu bilježnicu i počni gdje god želiš.
- Ispuni dijelove koje želiš i kada želiš.
- Ne trebaš žuriti, svaki dan po nešto, ali ako si neki dan raspoložen/a ili inspiriran/a, možeš ispuniti i više stranica.
- Ako ne razumiješ neka pitanja ili ti treba pomoć za pronalaženje ili upisivanje odgovora, slobodno je zatraži od roditelja ili odrasle osobe koja je uz tebe.
- Ako trebaš još mjesta za pisanje, crtanje ili slike možeš dodavati listove papira i zalijepiti ih ili pričvrstiti spajalicom.
- Ako te nešto uznemirava dok ispunjavaš sadržaje radne bilježnice, možeš slobodno prekinuti i na to se možeš vratiti neki drugi put, ili odmah potraži pomoć odrasle osobe ako ti je potrebna.

Zapamti da je vrlo važno pisati i crtati o neugodnim, ali i lijepim uspomena i dobrim sadašnjim ili budućim događajima. Iz toga učimo i rastemo, postajemo jači. Možda možeš i pomoći drugima, ako podijeliš što si naučio/la s članovima svoje obitelji ili prijateljima. Želimo ti puno zabave i korisno provedeno vrijeme.

Ovu radnu bilježnicu možete pronaći u PDF formatu na slijedećoj poveznici:

https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/04/Moja-COVID-vremenska-kapsula_boja.pdf

Za predškolce i djecu osnovnoškolske dobi, možete koristiti radnu bilježnicu "**Moj superjunak i ja**" čiji su autori prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander, Ana Raguž, mag. psihologije i Krešimir Prijatelj, mag. psihologije. U radnoj bilježnici djeca će se kroz svijet mašte, njihovih interesa i želja upoznati sa svijetom emocija, potaknut će se njihovo razumijevanje te istražiti i pronaći adekvatni načini suočavanja. Ono što je posebno korisno u bilježnici su planer dnevnih/tjednih aktivnosti i dnevnik, koji služe kao alati za planiranje strukture dana, te nagrađivanje. Djeca su više motivirana kada uz pomoć roditelja sudjeluju u osmišljavanju svojih radnih zadataka jer imaju izraženiji osjećaj samoeфикаsnosti, a samim time vjerojatnije će i usvojiti i održati navedena ponašanja. Poželjna ponašanja u ovoj radnoj bilježnici osmišljavate sami, a nazvana su - supermisije.



Obavljanjem dnevnih zadataka djeca osvajaju značke koje služe kao motivatori i poticaji za poželjna ponašanja koja ovih dana iznimno vrednujemo. Značke je potrebno izrezati sa zadnjih stranica radne bilježnice.

Ispunjavanje planera i dnevnika predviđeno je za dva tjedna, a po potrebi djetetu možete i nadalje printati listiće dnevnika i osvojenih znački. Nakon sedam uspješno prikupljenih znački, zajedno ispunite i dodijelite djetetu pohvalnicu te osmislite nagradu – to može biti zajednička igra, pravljenje palačinki ili druga zabavna aktivnost u kojoj dijete uživa.

Radna bilježnica ispunjava se ritmom koji djetetu i vama odgovara, a teme mogu poslužiti kao poticaji za razgovor. U konačnici, **cilj je da djeca sama počinju prepoznavati i vrednovati ponašanja koja su poželjna** – superherojska, a **vi zajedno istražite njihove potrebe na koje ćete biti spremniji odgovoriti.**

Budite suputnik djetetu u ispunjavanju radne bilježnice, pojasnite mu i objasnite ako nešto ne razumije. Provjerite s njim što želi učiniti samostalno, a što zajedničkim snagama. Većina djece poželjet će da ih pratite na njihovim misijama superjunaka.

Ovu radnu bilježnicu možete pronaći u PDF formatu na slijedećoj poveznici:

<https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/04/Moj-superjunak-i-ja-1.pdf>

Pripremila:

Marija Lisica, psihologinja