

POVRATAK U ŠKOLSKE KLUPE

VODIČ ZA RODITELJE UČENIKA RAZREDNE NASTAVE



Kako se osjećate? U ovoj situaciji ljudi imaju različite osjećaje i to je normalno.

Izvršno!



Umorno, ali dobro!



Osrednje, puno toga se događa, ali uspijevam to nekako stići.

Teško mi je, borim se!



Teško mi je i ne bih imala ništa protiv nečije pomoći.

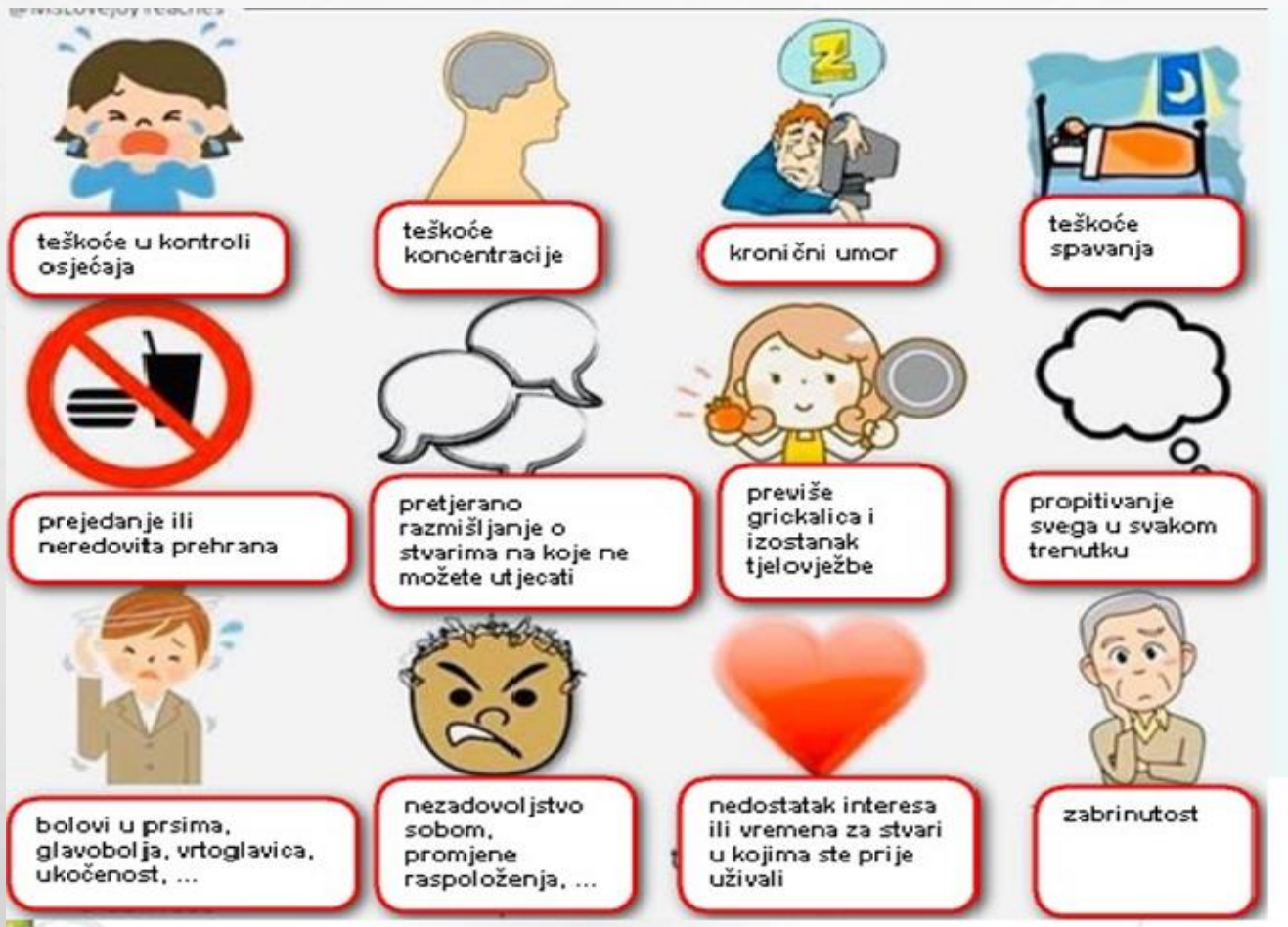


Jako mi je teško, stvarno mi je potrebna pomoć.

Normalno je da vas brine povratak u školu jer...

- **ste nakon razdoblja brze prilagodbe na online nastavu u vrlo kratkom vremenu ponovo stavljeni pred nove odluke i situaciju**
- **vjerojatno imate mnogo pitanja i nedoumica**
- **ponovo se trebate prilagođavati i mijenjati tek ustaljeni dnevni raspored**
- **ne zaboravite da ste pri tome i dalje u KRIZNOJ SITUACIJI u kojoj se s razlogom brinete za svoje dijete, bližnje, same sebe**

Možda ste kod sebe primijetili neke od ovih znakova...



I to je normalno, posebno ako ste u ovom prethodnom razdoblju radili, bilo online ili bili i fizički na svom radnom mjestu.

Muče vas neka pitanja? Ovo su česta pitanja drugih roditelja...

- **Kako će se održati distanca među djecom?**
- **Kako će biti osigurano da se djeca dosljedno pridržavaju svih higijenskih mjera?**
- **Što ako se netko od djece razboli?**
- **Što ako se učiteljica razboli? Ja?**
- **Hoće li dijete primijetiti moju zabrinutost?**
- **Hoću li je prenijeti na njega?**
- **Kako će ono učiti u takvim uvjetima?**

Razmislite...

Što možete kontrolirati?



Što je izvan vaše kontrole?

Mogu kontrolirati:



- **očekivanja od sebe i djeteta, smanjiti ih bude li potrebno**
- **svoje ponašanje – kako se pridržavam preporuka i uputa**
- **kako ću pomoći sebi i djetetu**
- **kako ću ga uputiti da se ono pridržava uputa**
- **hoću li tražiti pomoć kada mi je potrebna**

- **NA TO SE FOKUSIRAJTE!**

Izvan moje kontrole je/su:

- **trajanje pandemije**
- **odluke Stožera**
- **razne upute i preporuke drugih**
- **ponašanje drugih**
- **hoću li se razboljeti ja, dijete, netko blizak, druge osobe**

- **RAZMIŠLJANJE I BRIGA O ONOME ŠTO NE MOŽETE KONTROLIRATI SAMO ĆE VAS DODATNO ISCRPITI!**



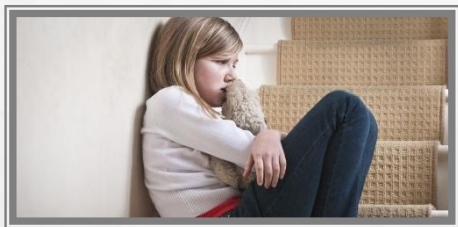
Što je to na što još možete utjecati?...

KOMUNIKACIJA I SURADNJA SA ŠKOLOM

- **tražite informacije (kako će se odvijati nastava, kakva će biti dnevna rutina, raspored, koje preventivne mjere su poduzete,...)**
- **tko je za što odgovoran (koje su vaše obaveze, obaveze učiteljica, drugih osoba u školi)**
- **pokažite razumijevanje – zajedno dijelimo iste brige i želimo najbolje djeci**
- **brinite i o sebi – ako je roditelj stabilan veće su šanse da će i dijete biti dobro**



Imajte na umu moguće reakcije djeteta...



EMOCIONALNE

- ❖ briga za vlastitu sigurnost, sigurnost bližnjih
- ❖ strah, tuga, ljutnja na moguće krivce, sve oko sebe
- ❖ razdražljivost
- ❖ nepokazivanje emocija
- ❖ stid radi bespomoćnosti, jakih emocija, potrebe za pomoći
- ❖ pojačan strah od škole, zbunjenost, tjeskoba



MISAONE

- ❖ nedostatak koncentracije, rastresenost
- ❖ zaboravljivost, ne zna ono što je do sada bez problema znalo
- ❖ gubitak interesa za školske aktivnosti
- ❖ potreba da stalno priča o korona virusu



TJELESNE

- ❖ problemi sa snom, prehranom
- ❖ umor
- ❖ glavobolje
- ❖ neodređeni bolovi
- ❖ mučnine,...



PONAŠANJE

- ❖ povlačenje
- ❖ teškoće u kontroli ljutnje, općenito emocija
- ❖ odustajanje od uobičajenih aktivnosti
- ❖ preuzimanje uloge odraslih
- ❖ regresivno ponašanje,...

Sve navedene reakcije su...

**uobičajene i
normalne**

**i djeci, kao i odraslima će
trebati vremena da se
oporave i počnu
funkcionirati kao ranije**

**može doći i do
kratkotrajnih pogoršanja,
ali će nepoželjne reakcije
s vremenom slabiti i
nestati**

**u tome će im pomoći
vaša podrška i podrška
drugih bliskih osoba**

Što činiti?



- ❖ **pokazati vlastite osjećaje**
- ❖ **tako će dijete imati osjećaj da ga razumijete i da i ono treba pokazati svoje osjećaje**
- ❖ **razgovarati o njegovim osjećajima**
- ❖ **poticati ga da ih izrazi, napiše ili nacрта što ga muči**
- ❖ **neka u vama ima oslonac, sigurnost i zaštitu**
- ❖ **ukažite mu da će pomoć i podršku dobiti i od učiteljice u školi**
- ❖ **pripremiti ga da u školi neće biti svi njegovi prijatelji iz razreda**
- ❖ **detaljno ga upoznajte s novim pravilima u školi i mjerama koje će se provoditi (ulazak u školu, preobuvanje, pranje ruku, održavanje udaljenosti i dr.)**
- ❖ **to može u početku biti izvor stresa, ali s vremenom će postati rutina**
- ❖ **rutina daje osjećaj sigurnosti**
- ❖ **Razmislite! Koje uobičajene obiteljske rituale/rutine možete njegovati i u ovakvim uvjetima? To može biti korisno i vama i djetetu.**

Što ne pomaže?

- ❖ **izbjegavanje razgovora o pandemiji i novim uvjetima života i nastave**
- ❖ **prešućivanje informacija**
- ❖ **ponašanje kao da se ništa ne događa**
- ❖ **zanemarivanje obiteljskih rituala, rituala koje ste imali ranije sa svojim djetetom**
- ❖ **potiskivanje osjećaja i reakcija**
- ❖ **izbjegavanje traženja pomoći u situacijama kada dijete pokazuju iznimno snažne reakcije i ponašanja s kojima se ne možete nositi, kao i podrške i pomoći za sebe**
- ❖ **Ne zaboravite! Tražiti pomoć znači pokazati snagu, a ne slabost!**
- ❖ **Ako osjetite potrebu za pomoći javite se – tu smo da pomognemo.**



HVALA NA POZORNOSTI

STRUČNO – RAZVOJNA SLUŽBA ŠKOLE



zahvaljujemo na materijalima psihologinji Elviri Glavan Vučković