

Родитељи , сада је битно да знате како да помогнете себи да бисте могли да помогнете деци!



Шта се дешава ? Како да се понашамо?

Заразна болест коју изазива вирус корона се проширила на цео свет, и зато се каже да је дошло до пандемије – ширења заразне болести на светском нивоу (шири се брзо и тешко се контролише.)

На снази су мере које мењају наш начин живота:

- дуготрајан боравак у затвореном простору,
- одвојеност од породице и пријатеља,
- изостајање с посла,
- немогућност контроле над ситуацијом.

Ако сте много узнемирени:

- обратите пажњу на своје дисање, дубоко удахните и дуго издишите кроз зубе, понављамо поступак док се не смиримо,
- прошетајте и бројте кораке,
- обратите пажњу на оно што се дешава око нас, на температуру ваздуха, звукове, мирисе и слично.

У ситуацији као што је ова, потребно је:

- Прво да себе смиримо и схватимо шта се дешава, деца су склона да реагују на атмосферу у кући.
- Требало би да ограничимо време посвећено информацијама о корона вирусу јер деца (посебно млађи узрасти) могу погрешно да разумеју оно што чују, или да се додатно узнемире поводом ствари које не разумеју.
- Важно је да са њима разговарамо и дамо им прилику да кажу како се осећају (допустимо им да са нама поделе своја размишљања, страхове, недоумице).
- Објаснимо им да је важно да се придржавају прописаних мера за заштиту здравља

НАРЕДБА



О проглашењу
ЕПИДЕМИЈЕ

Корисно је:

- да се деца придржавају здравих навика исхране и спавања
- да буду физички активна
- да одржавају контакт са другарима (скајп, вајбер и преко друштвених мрежа – под надзором).
- подржавати децу да се баве активностима које им пријају (читају, пишу, сликају, слушају музику...)
- понудити им забавне и едукативне садржаје са интернета – прилагођене узрасту
- ограничити им време проведено у употреби телефона и других уређаја за играње игрица.

Потрудимо се да будемо доследни и да ми сами дамо пример својој деци како се треба понашати и реаговати.

