

Savjeti za podršku dobrobiti učenika tijekom COVID-19

Što trebam reći svome djetetu o koronavirusu i zašto su škole zatvorene?

Važno je da obitelji redovito razgovaraju sa svojom djecom o izbijanju bolesti COVID-19 kako bi im pružili odgovarajuće informacije, odgovorili na njihova pitanja i pomogli oko procesuiranja brige. Ključne točke mogu uključivati:

- **Coronavirus/COVID-19 je bolest slična gripi samo puno rjeđa od gripe; većina ljudi koji je dobiju ne postanu jako bolesni.**
- **Djeca i tinejdžeri koji dobiju virus obično imaju samo blage do umjerene simptome i oporave se bez bilo kakve potrebe za medicinskom skrbi iz liječničke ordinacije ili bolnice.**
- **Coronavirus/COVID-19 može se lako prenijeti s osobe na osobu, stoga su škole zatvorene kako bi se spriječilo da se puno ljudi razboli u isto vrijeme.** Za sada, ovaj virus ima jako malo ljudi u SAD.
- Još uvijek ne znamo kada će se škole ponovno otvoriti, ali kada se otvore, nastavnici će pomoći učenicima da se prilagode. **Učenici širom svijeta sada ne idu u školu, tako da nisi sam/a i nećeš zaostajati za drugim učenicima.**
- **Naša obitelj poduzima korake koji će ti pomoći da ostaneš siguran/na**, poput pranja ruku i društvene udaljenosti.
- **Normalno je i u redu imati puno različitih osjećaja odjednom** - uzbuđen/a si što ne ideš u školu, tužan/na si jer ne vidiš nastavnike ili prijatelje, razočaran/a si jer su razni događaji otkazani, brine te što će se sljedeće dogoditi, dosadno ti je doma, brineš se za obitelj - ali ja ću ti pomoći da se nosiš sa svojim osjećanjima.
- Čak iako trebam otići na posao ili otići od kuće iz drugih važnih razloga, pobrinut ću se za tebe; **ja te neću napustiti.**

Za više informacija o tome kako razgovarati sa svojim djetetom, pogledajte ove resurse:

- Razgovor s djecom o COVID-19: Resurs za roditelje (dostupno na 7 jezika) (NASP) <https://www.nasponline.org/resources-covid-19>
- PBSNewsHour: 10 savjeta kako razgovarati sa svojom djecom o COVID-19: <https://www.pbs.org/talking-about-covid-19>
- Koronavirus: Kako razgovarati sa svojim djetetom (engleski / španjolski, uz audio čitanje (KidsHealth): <https://kidshealth.org/coronavirus-how-talk-child.html>
- Razgovor s djecom o koronavirusu (engleski / španjolski, uz video zapis) (Child Mind Institute): <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- Ključne činjenice o koronavirusu (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/facts.html>

Kakvo je trenutno normalno ponašanje za djecu i tinejdžere?

Kako su škole iznenada zatvorene, mnogi učenici se osjećaju odsječenim od društvenih mreža što im stvara zbunjenost, stres, zabrinutost i razočarenje. **Reakcije navedene u nastavku su uobičajene, ali ako potraju 2 tjedna ili duže, ili ako predstavljaju značajnu promjenu u ponašanju u usporedbi s normalnim ponašanjem, to može značiti da je vašem djetetu ili tinejdžeru potrebna vaša pomoć da se nosi sa onim što osjeća.**

od pre-K do 2. razreda	od 3. do 6. razreda	od 7. do 12. razreda
prekomjerna energija / hiperaktivnost učestalo plakanje / plačljivost tjeskoba zbog razdvojenosti pojačana cmizdravost razvojna regresija (primjerice, nezgode s nuždom)	prekomjerna energija / hiperaktivnost prekomjerna zabrinutost / ponavljanje pitanja učestalo plakanje / plačljivost tjeskoba zbog razdvojenosti pojačana cmizdravost dosada	prekomjerna zabrinutost / ponavljanje pitanja slaba koncentracija razdražljivost / ljutnja teškoće sa spavanjem umor dosada

Što mogu učiniti kako bih pomogao/la svom djetetu ili tinejdžeru suočavanje s tim?

POKUŠAJTE DAN SVOG DJETETA UČINITI PREDVIDLJIVIM:

Odredite vrijeme spavanja i pomozite djetetu da ga se pridržava. Djeci i tinejdžerima potrebno je između 9 i 11 sati spavanja tijekom noći. Za više informacija o zdravom snu, posjetite www.sleepeducation.org.

Pokušajte pružiti strukturu. Dosljedan raspored može djeci i tinejdžerima pomoći da znaju što mogu očekivati i tome se prilagoditi. I vama će dan lakše proći, ako znate kako će izgledati.

Za mlađu djecu (od pre-K do 5. razreda):

- **Ako će u vašem domu biti i drugih pružatelja skrbi, postavite vizualni raspored** kako bi djeca znala tko će se brinuti o njima i kada ćete vi biti tu. Pregledajte raspored svaki dan.
- Ako je moguće, pronađite malo vremena tijekom dana kada možete zamoliti djecu da vas ne ometaju osim ako je nešto hitno. **Ovo vrijeme vam je potrebno kako biste mogli procesuirati svoje osobne osjećaje i pobrinuti se za sebe.** Pomozite djeci razumjeti kada je to vrijeme i što oni trebaju raditi tijekom tog vremena.

PRONAĐITE NAČINE ZA ODŽAVANJE DRUŠTVENIH VEZA:

Društvena podrška od ključne je važnosti za prolazak kroz teška iskustva. **Ako je moguće, djeci školske dobi treba pružiti mogućnost da se svakodnevno povezuju sa svojim školskim drugovima, prijateljima ili rođacima.** Pronađite načine kako da pomognete svom djetetu s telefonskim ili videopozivom, s pisanjem pisama ili email poruka, sa slanjem tekstualnih poruka te s izlaskom izvan kuće kad je to moguće da vidi kako su i ostali članovi zajednice također vani (slijedeći [preporuke CDC-a vezane za društvenu udaljenost](#)). Ako nije moguće pomoći svom djetetu ili tinejdžeru da se poveže s vršnjacima, jedna od strategija koja bi mogla biti korisna je razgovor s djetetom o vezi koju sada dijeli s milijunima djece širom svijeta. Oni uistinu i jesu u ovome svi zajedno, a ovaj trenutak, od danas pa nadalje, bit će zabilježen u knjigama iz povijesti. Taj osjećaj povezanosti može biti od pomoći.

TRAILStoWellness.org

© Autorsko pravo 2013 The Regents of the University of Michigan. Sva prava pridržana. Posljednje uređivanje: 22.3.2020.

POMOZITE SVOM DJETETU IZGRADITI MEHANIZAM SIGURNIH, UČINKOVITIH VJEŠTINA SUOČAVANJA:



Vještina suočavanja br. 1: Ostanite fizički aktivni

Ostati aktivan jedan je od najučinkovitijih načina da ostanete mentalno zdravi te da se suočite s brigom, tugom i izolacijom. **Tijekom ovog neizvjesnog vremena, tjelesna aktivnost je posebno važna za svu djecu i tinejdžere, ali u ovom je trenutku potrebno malo kreativnosti kako biste im to omogućili.**

Pomozite svom djetetu da samo osmisli način kako ostati aktivan, a da to funkcionira s vašom obiteljskom situacijom. Neke od ideja mogu biti:

- Izlazak vani u šetnju, na trčanje ili vožnju biciklom
- Isprobavanje online fitness vježbanja ili vježbanja s prijateljem preko telefona
- Igranje školice
- 30 minuta obiteljskog vježbanja (skokovi s raznoženjem i odručenjem, sklekovi, trbušnjaci)
- Ples uz omiljenu muziku
- Penjanje i spuštanje stubama

Ako vaša obitelj nije navikla biti tjelesno aktivna ili ako imate zdravstvena stanja koja vam otežavaju vježbanje, ova vještina suočavanja vam se može činiti teškom. U redu je ako to možete uraditi samo malo. **Postavljanje i praćenje zadatih ciljeva za tjelesnu aktivnost može pomoći, a postizanje i malih ciljeva može biti osnažujuće.** Također, pokušajte primijetiti jesu li vaši osjećaji zabrinutosti, beznađa ili očaja malo bolji za vrijeme ili nakon tjelesne aktivnosti, pa i svom djetetu pomozite da to primijeti.

Kratki video o koristima tjelesne aktivnosti za mentalno zdravlje pogledajte na:

<https://www.youtube.com/TRAILS/physical>

Preporučene web stranice koje pomažu djeci i tinejdžerima da koriste tjelesnu aktivnost kako bi se osjećali bolje:

1. TRAILS materijal za tjelesnu aktivnost: radni listovi, brošure, videozapisi i više!
<https://trailstowellness.org/materials/resources/behavioral-activation>
2. GoNoodle: videozapisi o kretanju i pažnji koji su napravili stručnjaci za razvoj djeteta.
<https://www.gonoodle.com/>
3. Američka udruga za srce - NFL Play 360: kratki videozapisi s NFL igračima:
<https://play60.discoveryeducation.com/videos>
4. KidsHealth jednostavne vježbe za tinejdžere: <https://kidshealth.org/en/teens/easy-exercises.html>
5. 30-minutno Hip Hop Fit vježbanje: <https://www.youtube.com/HipHopWorkout>



Vještina suočavanja br. 2: Nađite vremena za mentalni odmor

Trenutno svi u svijetu osjećaju povećanu brigu, uključujući djecu i tinejdžere. Možete pomoći svome djetetu da se mentalno odmori radeći zajedno sa njim nekoliko minuta vježbe opuštenosti i pažljivosti ili podučavajući ga kako to samostalno da uradi. **Istraživanje je pokazalo kako samo 5 minuta dnevno vježbi opuštanja može pomoći u smanjenju**

stresa, smanjenju neprimjerenog ponašanja, pojačavanju koncentracije i poboljšanju sna. Ovo su neke strategije koje možete pokušati kod kuće:

od pre-K do 2. razreda	od 3. do 6. razreda	od 7. do 12. razreda
<p>Životinjska joga: Pretvarajte se da ste različite životinje i oblikujte svoje tijelo u zavijene i ispružene položaje. Zamislite da se ta životinja osjeća ugodno na sigurnim mjestima ili opuštajući u prirodi.</p> <p>Sporo disanje: Udišite 4 sekunde, zadržite dah 2 sekunde te izdišite 4 sekunde. Ponovite 3-5 puta dok udobno ležite ili sjedite.</p> <p>Zatezanje i opuštanje: Prolazeći kroz sve glavne dijelove tijela, u svakom dijelu polako zategnite (10 sekundi) i opustite (10 sekundi) mišiće.</p>	<p>5 osjetila: Provedite 30 sekundi usredotočeni na svako osjetilo (vid, miris, zvuk, itd.) i opišite što ste primijetili.</p> <p>Zamišljeni godišnji odmor: Zatvorite oči i pretvarajte se da se nalazite na omiljenom mjestu - na plaži, u vašoj sobi, u balonu s toplim zrakom - te zamišljajte, ispričajte ili napišite kako to izgleda.</p> <p>Svjesna prehrana: Čuvajte komad hrane u ruci (grožđica, M&M, i sl.), promatrajte ga, osjetite i pomirite. Potom komad hrane stavite na jezik i obratiti pažnju na miris, okus i teksturu prije žvakanja i gutanja.</p>	<p>Skeniranje tijela: Mentalno promatrajte cijelo tijelo, jedan po jedan dio. Obratite pažnju na dijelove tijela u kojima osjećate napetost, tlak, bol ili smirenost. Pokušajte smirenost proširiti na cijelo tijelo.</p> <p>Ljubaznost: Napravite izjavu o praštanju, ljubaznosti, dobrobiti ili ljubavi i pošaljite je sami sebi. Tada u mislima pošaljite tu poruku dragim osobama, prijateljima, obitelji, susjedima, vašoj zajednici te, na posljetku, cijelom svijetu.</p> <p>Toleriranje emocionalnih valova: Usredotočite se na sliku gdje teške emocije izgledaju poput valova koji dolaze i odlaze. Možete se voziti na valu svake emocije, tolerirajući je samo dok je prisutna i vjerujući da će se na kraju otkotrljati i ustupiti mjesto trenutku mirnoće nakon toga.</p>

Kratki video o relaksaciji pogledajte na: <https://www.youtube.com/TRAILS/Relaxation>

Preporučene web stranice za djecu i tinejdžere koje podržavaju opuštanje, pažljivost ili meditaciju

1. TRAILS materijali za opuštanje: radni listovi, brošure, videozapisi i više!
<https://trailstowellness.org/materials/resources/relaxation>
2. TRAILS materijali za pažljivost: radni listovi, brošure, videozapisi i više!
<https://trailstowellness.org/materials/resources/mindfulness>
3. Zdravlje djece: Tehnike opuštanja <https://kidshealth.org/en/parents/relaxation.html>
4. Američka udruga psihologa: savjeti za izgradnju otpornosti
<https://www.apa.org/helpcenter/resilience>
5. Go Zen: **50 Calm Down Ideas** <https://gozen.com/50-calm-down-ideas-to-try-with-kids-of-all-ages/>
6. Pažljivost za tinejdžere (s videozapisima i vođenom meditacijom) <http://mindfulnessforteens.com/>



Vještina suočavanja br. 3: Suočavanje s velikim mislima

Suočeni sa stresom ili nesigurnošću, naši su mozgovi oblikovani tako da se usredotoče na upozoravajuće znakove opasnosti. Ovaj odgovor „borbe ili bijega“ ubrzava nam rad srca i čini da se osjećamo nelagodno i napeto. Jedan od načina da se osjećate bolje je identificirati izvor svoje uznemirenosti i koristiti vještine pažljivog razmišljanja kako biste se smirili. **Svom djetetu ili tinejdžeru možete pomoći u prepoznavanju zabrinutih misli i fokusiranju na korisnije misli.**

- 1. korak:** Pomozite svom djetetu da identificira svoje misli
(Pitajte: Da si lik iz crtića, što bi sada pisalo u tvom oblačiću misli?)
- 2. korak:** Pomozite svom djetetu da shvati je li ta misao potpuno istinita, pomalo istinita ili ne toliko razumna (Pitajte: Kako znaš da je to istinito? Idemo saznati više o tome. Koliko je to vjerojatno?)
- 3. korak:** Nakon razgovora, pomozite svom djetetu da stvori uvjerljiviju, ali manje zabrinutu misao
(Pitajte: Što bi ti sada mogao/la reći sebi što bi ti pomoglo da se osjećaš manje zabrinuto? Što bi rekao/la prijatelju koji ima iste takve misli kako bi mu pomogao/la da shvati kako to nije potpuno istinito?)

Kratki video o suočavanju sa zabrinutim mislima pogledajte na:

<https://www.youtube.com/TRAILS/Thoughts>

Preporučene web stranice za djecu i tinejdžere za podršku za suočavanje sa zabrinutim mislima:

1. TRAILS materijali za kognitivno suočavanje: radni listovi, brošure, videozapisi i više!
<https://trailstowellness.org/materials/resources/cognitive-coping>
2. Pogledajte naš video „Train of Thoughts“ (Vlak misli) <https://www.youtube.com/Train-of-Thoughts>
3. Reach Out: Izazivanje negativnih misli: <https://au.reachout.com/articles/how-to-challenge-negative-thoughts>
4. Wellcast: Automatske misli: <https://www.youtube.com/AutomaticThoughts>
5. HereToHelp: Zdravo razmišljanje: <https://www.heretohelp.bc.ca/healthy-thinking>



Primjeri zabrinutih misli vezanih za COVID-19	Korisnija misao koja pomaže suočavanju
„Jako ću se razboliti“	<p>„Poduzimam korake da ostanem zdrav/a.“</p> <p>„Čak iako se razbolim, od ovog virusa djeca i tinejdžeri obično nisu jako bolesni.“</p> <p>„Ovaj je virus oš uvijek jako rijedak, puno rjeđi od gripe.“</p>
„Moja obitelj nije sigurna.“	<p>„Moja obitelj čini mnogo kako bismo bili sigurni u ovom trenutku.“</p> <p>„Moja obitelj slijedi savjete pametnih ljudi koji znaju što je najbolje kako bismo ostali zdravi.“</p>
„Izgubit ćemo dom jer nemamo dovoljno novca da plaćamo za njega.“	<p>„Svi ljudi zaduženi za našu zajednicu naporno rade na tome da obitelji imaju ono što im je potrebno.“</p> <p>„Puno je službi koje rade sada kako bi pomogle obiteljima da plate račune, dobiju hranu i zadrže svoje domove.“</p> <p>„Malo je vjerojatno, ali ako izgubimo kuću, moja obitelj će i dalje biti uz mene i ja ću biti siguran/na. Bilo bi jako teško, ali zajedno ćemo to prebroditi.“</p>
„Neću moći podnijeti da sam toliko uplašen/a ili izoliran/a od svojih prijatelja ili obitelji.“	<p>„I u prošlosti sam imao/la poteškoća. Jak/a sam i mogu prebroditi čak i iznimno teške situacije.“</p> <p>„Ova situacija može biti zastrašujuća ili uznemirujuća, ali u redu je ako mi je potrebna pomoć da je prebrodim. Puno ljudi u ovom trenutku traži pomoć.“</p> <p>„Još uvijek mogu komunicirati sa svojim prijateljima ili obitelji putem telefona, video poziva, tekstualnih poruka, e-mail poruka, pa čak i poslati pisma ili pakete.“</p> <p>„Nisam sam/a - djeca diljem svijeta prolaze kroz ovo isto kroz što ja prolazim upravo sada.“</p>
„Ne mogu izaći iz kuće a da ne rizikujem da se razbolim.“	<p>"Najbolji zdravstveni podatci trenutno savjetuju ljudima izlazak iz kuće, samo ne dolaziti u bliski kontakt s drugima ili ne stvarati grupe od više ljudi."</p> <p>„Mogu izaći iz kuće i otići u šetnju, provozati se, voziti bicikl, sjediti na stubama ispred kuće i još puno drugih aktivnosti.“</p> <p>„Kad izađem van, mogu poduzeti mjere predostrožnosti i slijediti smjernice o tome kako ostati siguran/a.“</p>

UČITE DJECU I TINEJDŽERE DA RAZLIKUJU ZDRAVO I NEZDRAVO SUOČAVANJE:

Normalno je posegnuti za strategijama suočavanja koje odmah pružaju pomoć. Međutim, neke stvari zbog kojih se brzo osjećamo bolje nesigurne su ili se kasnije osjećamo još gore. To može uključivati spavanje više od 10-12 sati dnevno; provođenje više od nekoliko sati dnevno gledajući televiziju ili videozapise, posjećujući društvene medije ili igrajući video igre; upotrebu ili zlouporabu supstanci; ili samopovrijeđivanje (poput rezanja). **Pomozite svom djetetu ili tinejdžeru da prepozna načine suočavanja i ispita jesu li te strategije korisne ili nisu.** Dobra pitanja za procjenu vještina suočavanja su:

- Smiruje li me ovo ako sam zabrinut/a odnosno pomaže li mi da se osjećam bolje ako sam tužan/na?
- Postoje li bilo kakve negativne posljedice - bilo odmah ili kasnije?
- Hoće li ovo ozlijediti ili izložiti opasnosti bilo koga, uključujući mene?
- Pomaže li mi ovo u povezivanju s prijateljima ili članovima obitelji kojima vjerujem?
- Je li ovo nešto što bi moj nastavnik ili moj liječnik želio da učinim?
- Kako je to poput ili se razlikuje od načina na koji me obitelj potiče da se suočavam?

Što trebam učiniti ako me brine nasilje ili zlostavljanje u obitelji?

NAPRAVITE SIGURNOSNI PLAN ZA SVOJU OBITELJ:

Kada su obitelji pod velikim stresom, rizik od zlostavljanja i nasilja može se povećati. **Sve obitelji mogu imati koristi od razgovora o planiranju sigurnosti, posebno obitelji s poviješću nasilja ili zlostavljanja.** U nastavku su savjeti Nacionalne telefonske linije za borbu protiv nasilja u obitelji:

- **Učite djecu kada i kako nazvati 911** – to uključuje svaki put kad se plaše da je bilo tko u njihovom domu u tjelesnoj opasnosti.
- **Uputite djecu da napuste dom ako stvari kod kuće postanu nesigurne i pobrinite se da znaju kamo otići.**
- **Dogovorite se za tajnu riječ koju ćete reći kada trebaju otići od kuće** u slučaju opasnosti — pobrinite se da djeca znaju kako drugima ne smiju reći što znači tajna riječ.
- **Kod kuće: Odredite prostoriju u koju mogu otići kada se boje.** Ako je moguće, pomozite im da smisle nešto o čemu mogu razmišljati kada su u uplašeni.
- Uputite ih da se, ako se netko ponaša nasilno, **trebaju držati podalje od kuhinje, kupaonice i drugih prostora u kojima postoje predmeti koji bi se mogli koristiti kao oružje.**
- Učite ih da, iako žele zaštititi roditelja, **djeca i tinejdžeri nikada ne trebaju intervenirati kada je odrasla osoba fizički agresivna.** Recite im **kako nikada neće biti njihova greška** ako odrasla osoba ozlijedi nekoga, a oni to nisu zaustavili.
- **Pomozite im sastaviti spisak osoba kojima mogu otići za pomoć.**

U slučaju hitnosti, uvijek prvo nazovite 911. Ostali resursi za obitelji koje doživljavaju nasilje:

- Nacionalna telefonska linija za borbu protiv nasilja u obitelji i chat:
1-800-799-7233 www.TheHotline.org
- Nacionalna telefonska linija za borbu protiv zlostavljanja djece:
1-800-422-4453 www.ChildHelp.org



Zapamtite, najbolji način da se pobrinite za one koje volite je da povedete računa i o sebi. Tijekom ovog stresnog vremena, važno je potruditi se da se prema sebi odnosite s ljubaznošću i suosjećanjem. Što više možete, pokušajte: osigurati adekvatan san, jesti hranjive obroke, osigurati tijekom dana i tjelesnu aktivnost i trenutke opuštanja, ostati povezani s izvorima podrške i potražiti pomoć kada vam je potrebna.

Ako ste zabrinuti za sposobnog suočavanja svog djeteta, ovi resursi mogu pomoći:

RESURSI U DRŽAVI MICHIGAN

Odjel za zdravstvo i ljudske usluge države Michigan:
[Michigan Department of Health & Human Services](#)

Usluge mentalnog zdravlja po okruzima:
[Mental health services by county](#)

Odjel za zdravstvo po okruzima:
[Health departments by county](#)

Asocijacija države Michigan za mentalno zdravlje u zajednici:
[Community Mental Health Association of Michigan](#)

Zdravstveni savez škole i zajednice države Michigan:
[School-Community Health Alliance of Michigan](#)

NACIONALNI RESURSI

[Centers for Disease Control & Prevention](#)
(Upravljanje anksioznošću i stresom)

[Centers for Disease Control & Prevention](#) (Briga o vašem emocionalnom zdravlju)

[National Suicide Prevention Lifeline](#)
1-800-273-8255

[National Suicide Prevention Lifeline](#)
(Emocionalno blagostanje tijekom pandemije COVID-19)

[Anxiety & Depression Association of America](#)

Pitanja o COVID-19?

Nazovite dežurni telefon za COVID-19 na 888-535-6136, 7 dana tjedno od 8:00 – 17:00

Pošaljite e-mail na: COVID19@michigan.gov 24/7.
Na e-maileve odgovaramo 7 dana tjedno, od 8:00 – 17:00

Pretplatite se na naš elektronski bilten na [Michigan.gov/Coronavirus](https://www.michigan.gov/Coronavirus).