



# Psihološka pomoć kod pojave koronavirusa

Dragi učenici, roditelji i djelatnici OŠ  
Dragutin Tadijanović

zatečeni pandemijom COVID-19 virusa, morali smo potpuno reorganizirati našu svakodnevicu. Sve to skupa nije lak zadatak za sve nas i može biti poprilično stresan. U ovakvim okolnostima važno je sačuvati i mentalno zdravlje te ostati pribran i racionalan koliko god je to moguće.

Dobra vijest je da većina ljudi ipak nakon kratkog vremena uspijeva uhvatiti korak s novim načinom života i uspješno se prilagoditi.

No ipak, postoji manji broj ljudi koji se teže nose s ovakvim kriznim situacijama (osjećaj i/ili širenje panike, napetost, strah koji utječu na svakodnevicu)

Stoga, ukoliko netko od vas (roditelji, učenici i djelatnici škole) osjeća da ima problem u području mentalnog zdravlja u smislu pretjerane tjeskobe, napetosti, straha, depresije i sl. vezano za trenutnu pandemiju koronavirusa i osjeća potrebu za pružanjem psihološke pomoći i razgovorom sa psihologom, možete nazvati na telefon

**091/4111 905**  
**svaki dan od 10-16 sati**

Na kojem možete razgovarati sa psihologinjom Marijom Matičević Ivanković

OSTANITE DOMA. PERITE RUKE. TAKO ČUVATE SEBE I SVOJE NAJMILIJE. ČITAJTE POVJERLJIVE IZVORE INFORMACIJA I NE ŠIRITE NEPROVJERENE INFORMACIJE. PREPOZNAJTE POZITIVNE VIJESTI. SVE OVO POMOĆI ĆE NAM DA PANDEMIJA ŠTO PRIJE PROĐE I DA SMO BRZO OPET SKUPA!

Smjernice za one koji skrbe o djeci u periodu pandemije COVID-19 virusom:

- Pomozite djeci da pronađu pozitivne načine za izražavanje uznemirujućih osjećaja poput straha i tuge. Svako dijete ima svoj vlastiti način izražavanja emocija. Ponekad bavljenje stvaralačkom aktivnošću, poput igre i crtanja, može olakšati ovaj proces. Djeca osjećaju olakšanje ako

mogu izraziti i prenijeti svoje uznemirujuće osjećaje u sigurnom i podržavajućem okruženju.

- Neka djeca budu u blizini roditelja i obitelji ako se to smatra sigurnim za dijete, i izbjegavajte razdvajati djecu i njihove skrbnike što je više moguće. Ako je dijete potrebno odvojiti od primarnog njegovatelja, osigurajte odgovarajuću alternativnu skrb ili da će socijalni radnik ili netko srodne struke redovito pratiti dijete. Nadalje, osigurajte da se tijekom razdoblja razdvajanja održava redoviti kontakt s roditeljima i skrbnicima, poput telefonskih ili videopoziva dva puta dnevno ili drugog oblika komunikacije koja odgovara dobi (npr. društveni mediji ovisno o dobi djeteta).
- Održavajte poznatu rutinu u svakodnevnom životu što je više moguće, osobito ako su djeca zatvorena u kući. Omogućite djeci aktivnosti primjerene njihovoj dobi. Što je više moguće, potičite djecu da se nastavljaju igrati i družiti s drugima, čak i samo unutar obitelji kada im se savjetuje da ograniče društveni kontakt.
- U doba stresa i krize, uobičajeno je da su djeca privrženija i zahtjevnija prema roditeljima. Raspravite o COVID-19 sa svojom djecom iskreno i s informacijama prikladnim za njihovu dob. Ako su vaša djeca zabrinuta, priča o tome im može umanjiti tjeskobu. Djeca će promatrati ponašanje i osjećaje odraslih kao putokaz kako upravljati vlastitim emocijama u teškim vremenima.

*Izvor : Svjetska zdravstvena organizacija (SZO),  
12. ožujka 2020.*