

Poštovani roditelji,

nalazimo se u svima nama novom i nepoznatom razdoblju u kojem je bitno ponašati se odgovorno te biti tu jedni za druge. Na snazi su posebne mjere, mnogi od nas upućeni su na rad od kuće, djeca nisu u vrtiću i u situaciji smo da se tome trebamo prilagoditi i ostati smireni. Svatko se od nas drugačije nosi s kriznim situacijama u životu, no sada moramo misliti i na druge, posebno na djecu i starije osobe koji ovise o nama te im pomoći u prilagodbi.

Za Vas smo izdvojili smjernice *Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba* za **informiranje o korona virusu namijenjene roditeljima djece predškolske dobi:**

- ograničite informiranje o korona virusu na dva do tri puta dnevno iz provjerenih izvora.
- djeca predškolske dobi trebaju osnovne informacije koje razumiju, a više od toga trebaju zaštitu od onih koje ne razumiju. Vodite računa da djeca ne slušaju razgovore odraslih i vijesti na TV-u ili radiju, a u razgovoru koristite izraze koje već poznaju i kratka objašnjenja.
- odredite strukturu dana (obroci, sudjelovanje u kućanskim poslovima, odmor, igra i zabava...) i nastojte ju svakodnevno održavati; na taj način djetetu stvarate osjećaj predvidivosti i sigurnosti
- usmjerite se na promociju zdravlja i održavanje higijene, vježbajte to kroz igru, uz glazbu, priče i crtane filmove o zdravlju. Konkretizirajte važnost temeljitog pranja ruku primjerom u kojem je za odstranjivanje šljokica ili boje s ruku potreban sapun, trljanje i dvadesetak sekundi ispranja toplom vodom. Naglasite važnost ovakvog načina pranja ruku za odstranjivanje virusa.
- potičite istinsko razumijevanje važnosti pridržavanja pravila. Uvedite 2-3 jednostavna pravila za sve ukućane npr. dok jedna osoba nešto radi, ne prekidamo je, pričekamo da dovrši. Predvidite jasne posljedice nepridržavanja (ukidanje crtanog filma) i pridržavanja pravila (izbor društvene igre).
- budite dosljedni i svojim primjerom pokazujte važnost pridržavanja pravila o ograničavanju izlazaka i socijalnih kontakata
- izražavajte svoje osjećaje pred djecom vodeći brigu da ih pritom ne preplavite osjećajima anksioznosti, straha i bespomoćnosti
- potaknite kod djece suosjećanje; potreba da brinemo jedni o drugima temelj je opstanka ljudskog društva. Razgovarajte o tome koliko nam je stalo do dobra i zdravlja drugih, pa ćemo se svi odgovorno ponašati vezano uz prenošenje bolesti i lakše »trpjeti« izolaciju i socijalnu distancu.