

# Roditeljstvo u vrijeme COVID-a 19

## Nepoželjno ponašanje

Sva djeca se ponekad nepoželjno ponašaju. To je sasvim normalno u trenucima umora, gladi, straha ili tijekom procesa osamostaljivanja. No to nas može izbaciti iz takta kad smo čitavo vrijeme kod kuće!

### Pokušajte ga preusmjeriti

- Pokušajte predvidjeti nepoželjno ponašanje na vrijeme i preusmjeriti djetetovu pažnju na primjereno ponašanje.
- Zaustavite prije nego započne! Kad djeca postaju nemirna, zaokupite njihovu pažnju nečim zanimljivim ili zabavnim: „Dođi, idemo se zajedno igrati!”

### Uzmite stanku

Imate li potrebu vikati? Uzmite stanku u trajanju od 10 sekundi. Polagano udahnite i izdahnite pet puta. Tada pokušajte smireno odgovoriti.

Milijuni roditelja kažu da ovo PUNO pomaže.

### Iskoristite posljedice za nepoželjno ponašanje

Posljedice su način na koji djeca uče preuzeti odgovornost za svoje postupke. Također, omogućavaju razvoj discipline. Ovo je učinkovitija metoda od udaranja ili vikanja.

### Nastavite koristiti savjete 1-3

- Vrijeme provedeno s djetetom, pohvala za primjereno ponašanje i konzistentne rutine će smanjiti nepoželjna ponašanja.
- Dajte svojoj djeci i mladima jednostavne zadatke s dozom odgovornosti. Pobrinite se da je to nešto što oni mogu sami izvršiti. Pohvalite ih kad uspiju!

Pružite djetetu priliku da slijedi Vaše upute prije nego dođe do neke posljedice.

Pokušajte ostati smireni tijekom zadavanja posljedica za nepoželjno ponašanje.

Budite sigurni da možete ustrajati u pridržavanju posljedica za nepoželjno ponašanje. Na primjer, oduzimanje mobitela tinejdžeru na jedan tjedan je teško ispoštovati, ali oduzeti mu mobitel na jedan sat je realistično.

U trenutku kad je posljedica završila, osigurajte priliku da dijete učini nešto dobro te ga pohvalite.

Potražite više savjeta za roditelje na sljedećim poveznicama:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "100%" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. The use of this mark is not an endorsement by WHO or CDC or any particular product, service, or program.



# Roditeljstvo u razdoblju COVID-a 19

## Ostanite smireni i uspješno se nosite sa stresom

Ovo je stresno razdoblje. Pobrinite se za sebe kako biste mogli pružiti podršku svojoj djeci.

### Niste sami

Milijuni ljudi imaju iste strahove kao i Vi. Pronađite nekoga s kim možete razgovarati o tome kako se osjećate. Saslušajte i Vi njih. Izbjegavajte društvene mreže koje šire paniku.

### Predahnite

Svi ponekad trebamo predah. Kad djeca spavaju, posvetite se sebi, radite nešto zabavno ili opuštajuće. Napišite popis zdravih aktivnosti koje Vi volite raditi. Vi to zaslužujete!

### Slušajte svoju djecu

Budite otvoreni i slušajte svoju djecu. Djeca će tražiti Vašu potporu i potvrdu da će sve biti dobro. Slušajte djecu kad s Vama dijele svoje osjećaje. Prihvatite kako se osjećaju i pružite im utjehu.



### Uzmite stanku

Jednominutna opuštajuća aktivnost koju možete raditi kad god se osjećate uzrujano ili zabrinuto

- 1. korak: pripremite se**
  - Sjednite u položaj koji Vam je ugodan, noge neka Vam dotiču pod, a ruke opušteno položite u krilo.
  - Ako se osjećate ugodno, slobodno zatvorite oči.
- 2. korak: promišljajte, osvijestite svoje tijelo**
  - Zapitajte se: „Što trenutno osjećam?“
  - Prepoznajte svoje misli. Opažajte jesu li negativne ili pozitivne.
  - Zapitajte se kako se osjećate. Jesu li Vaši osjećaji pozitivni ili nisu?
  - Osvijestite svoje tijelo. Zamijetite boli li Vas nešto ili ste u grču.
- 3. korak: usmjerite pažnju na svoje disanje**
  - Slušajte svaki udah i izdah.
  - Možete položiti ruku na svoj trbuh da biste osjetili kako se podiže i spušta prilikom disanja.
  - Možda ćete poželjeti izgovoriti na glas: „Dobro je. Što god se događa, ja sam dobro.“
  - Neko vrijeme slušajte svoje disanje.
- 4. korak: povratak**
  - Osvijestite što osjećate u tijelu.
  - Slušajte zvukove u okolini.
- 5. korak: refleksija**
  - Zapitajte se: „Osjećam li se drugačije?“
  - Kad ste spremni, otvorite oči.

Uzimanje stanke može biti korisno i u situacijama kad ste uzrujani zbog nečega što je Vaše dijete napravilo. Na taj se način možete smiriti. Čak i nekoliko dubokih udaha ili osvježavanje položaja vlastitog tijela može učiniti veliku razliku. Dopušteno je uzeti stanku od vlastite djece!

Potražite više savjeta za roditelje na sljedećim poveznicama:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



The work of CDC is covered by the U.S. Dept. of Health and Human Services and is paid with government tax dollars by all U.S. citizens. It is not a commercial product, service, or enterprise.



# Roditeljstvo u vrijeme pandemije COVID-19

## Zaštita djece na internetu

Djeca i mladi sad provode više vremena online nego prije. Povezivanje s drugima im pomaže smanjiti utjecaj COVID-19 i potiče ih da nastave sa svojim životima... no to ujedno predstavlja rizik i važno je prepoznati brojne opasnosti na internetu.

### Online rizici



odrasle osobe koje vrebaju djecu s ciljem seksualnog iskorištavanja na društvenim mrežama, u online igrama i putem platformi za slanje poruka



štetni sadržaji - nasilje, mizoginija, ksenofobija, poticanje na samoubojstvo i samoozljeđivanje, pogrešne informacije i sl.



tinejdžeri dijele svoje osobne informacije i fotografije ili videomaterijale seksualnog sadržaja



elektroničko nasilje (engl. cyberbullying) od strane vršnjaka i neznanca

### Tehničke mogućnosti za zaštitu djece na internetu

Postavite **roditeljski nadzor**

Uključite **sigurno pretraživanje** u svom internetskom pregledniku ili instalirajte sigurne tražilice za djecu

Postavite stroge **postavke privatnosti** na online aplikacijama i igrama

Prekrijte web-kamere kad se ne koriste

### Stvorite zdrave i sigurne navike prilikom korištenja interneta

Uključite svoje **dijete** ili **tinejdžera** u pisanje obiteljskog sporazuma o korištenju tehnologije i uređaja

Dogovorite prostor i vrijeme kad se ne koriste uređaji u Vašem domu (npr. tijekom zajedničkih obroka, prije spavanja, tijekom igre, pisanja domaće zadaće, itd.)

Pomozite svojoj djeci da nauče zadržati osobne informacije privatnima, posebice pred neznancima - neke osobe nisu one kojima se predstavljaju!

Podsjetite svoju djecu da ono što napišu ili objave na internetu (fotografije, videozapisi) ostaje na internetu



### Zajednički provodite vrijeme na internetu sa svojim djetetom ili tinejdžerom

Istražite web-stranice, društvene mreže, igre i aplikacije zajedno

Razgovarajte sa svojim tinejdžerom kako prijaviti neprikladan sadržaj (vidjeti niže)

**Common Sense Media** je mrežna stranica s odličnim savjetima za aplikacije, igrice i zabavu za različitu dob

### Zaštitite svoju djecu kroz otvoreni razgovor s njima

Uputite djecu da se mogu obratiti Vama u slučaju da im se na internetu dogodi nešto zbog čega se uzrujaju, postane im nelagodno ili ih uplaši te da ih zbog toga nećete kazniti ili se naljutiti na njih

Osvijestite znakove stresa kod djece. Obratite pažnju ako se dijete počine povlačiti u sebe, postaje uznemireno, skriva se od Vas ili postane preokupirano online aktivnostima.

Stvorite odnose povjerenja i otvorene komunikacije na način da pružate pozitivnu podršku i ohrabrenje.

Prihvatite činjenicu da je svako dijete jedinstveno i da komunicira na različiti način. Prilagodite svoju komunikaciju djetetovim potrebama. Primjerice, djeca s teškoćama učenja će trebati informacije u jednostavnijem obliku.

Podijelite sa svojim kolegama, prijateljima i obitelji | Podijelite ove informacije | Zaštitite djecu na internetu

Prijavite elektroničko nasilje usmjereno prema djeci:

Ostali izvori:

Hrabri telefon

Ministarstvo unutarnjih poslova

IWF PORTALS

Brošura o zaštiti na internetu

UNICEF

Ostali jezici

Znanstveni članci

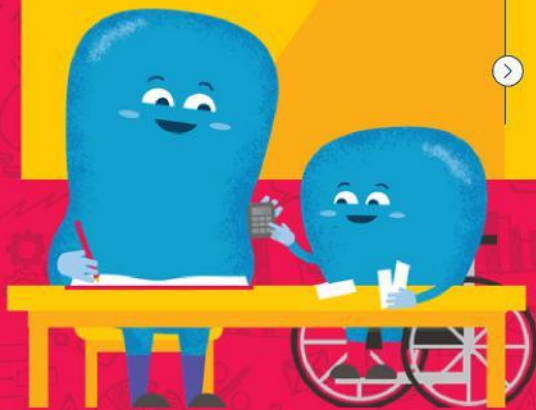


# Roditeljstvo u vrijeme pandemije COVID-19

## Planiranje obiteljskog proračuna u vrijeme financijske nesigurnosti

Mnogi su pod stresom zbog financijske situacije uzrokovane pandemijom virusa COVID-19. Zbog toga se možemo osjećati iscrpljenima, ljutima i lako gubimo pažnju. Djeca i tinejdžeri koji imaju vlastite zahtjeve o kupnji stvari koje žele nas mogu uvući u rasprave, no možemo poduzeti određene korake koji nam olakšavaju nošenje s financijskim stresom.

### Uključite djecu i tinejdžere u planiranje



- Proračun je način odlučivanja o našoj potrošnji novaca, čak i tijekom nesigurnih vremena
- Izrada zajedničkog proračuna pomaže djeci razumjeti da svi trebamo donositi važne i teške odluke u izazovnim vremenima.
- Također, pomaže obiteljima da osiguraju mjesece i dovoljno novca do kraja mjeseca i da manje posuđuju od drugih.



### Pokušajte saznati postoji li netko tko vam može pomoći.

Vaša Vlada može donositi financijske mjere pomoći ili dijeliti hranu obiteljima u potrebi tijekom pandemije COVID-19.

Raspitajte se u svojoj zajednici tko vam može pružiti pomoć.

### Što sada trošimo?

- Uzmite komad papira (ili stare novine ili komad kartonske kutije) i olovku.
- Nacrtajte sve stvari koje vi i vaša obitelj koristite tijekom jednog mjeseca.
- Napišite pokraj svake stvari koliko ona košta.
- Napišite koliko ukupno novca imate mjesečno na raspolaganju.

### Razgovarajte o željama i potrebama svih ukućana

- Potrebe: Koje od ovih stvari su važne za vašu obitelj da bi mogla preživjeti? (primjerice, hrana, sapun za ruke, lijekovi i potrepštine za bolesne ukućane ili ukućane s teškoćama)
- Želje: Koje od ovih stvari bi bilo lijepo imati, ali nisu neophodne?
- Razgovarajte sa svojom djecom na koje ćete stvari pokušati trošiti manje novca kao obitelj.

### Napravite vlastiti proračun

- Napunite vrećicu kamenčićima ili drugim sitnim stvarima. Ovo je vaš mjesečni novac.
- Kao obitelj, odlučite na što ćete potrošiti novac i stavite kamenčiće na tu sliku.
- Ako možete čak i malo novca ostaviti za budućnost ili za neke druge nepredviđene događaje, to je odlično!

**Bravo! Mnoge obitelji su otkrile da ovakav način predočavanja i razgovora pomaže.**

Za više informacija, posjetite poveznice navedene niže:

Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije

Savjeti UNICEF-a

Ostali jezici

Znanstveni članci



# Roditeljstvo u vrijeme Obiteljski sklad u domu

Kada djeca svakodnevno doživljavaju mirne odnose pune ljubavi, ona se osjećaju sigurnije i voljenije. Pozitivan govor, aktivno slušanje i empatija pomažu zadržati mirno i sretno obiteljsko okruženje tijekom stresnih razdoblja.

## Mi smo modeli našoj djeci

- Način na koji razgovaramo s drugima i ponašamo se pred njima ima velik utjecaj na to kako će se naša djeca ponašati!
- Pokušajte uljudno razgovarati sa svima u obitelji, odraslima i djecom.
- Loša komunikacija među odraslima u kućanstvu može imati negativan utjecaj na našu djecu.
- Što više pokazujemo našoj djeci kako izgledaju mirni odnosi puni ljubavi, to se ona osjećaju sigurnije i voljenije.

## Podijelite obaveze s drugima

- Briga o djeci i ostalim članovima obitelji je zahtjevna, ali postaje lakše kad se raspodijele odgovornosti.
- Pokušajte podjednako raspodijeliti kućanske poslove, brigu o djeci i ostale zadatke među svim članovima obitelji.
- Napravite raspored kada ste uključeni i isključeni za kućanske poslove.
- U redu je tražiti pomoć kad se osjećate umorno ili pod stresom kako biste mogli napraviti stanku.

## Osjećate se pod stresom ili ljutito?

- Napravite stanku od 10 sekundi. Polagano udišite i izdišite pet puta. Zatim pokušajte reagirati na mirniji način. Mnogi roditelji kažu da ovo zaista pomaže.
- Proglasite primirje kad vidite da se argumenti za i protiv nagomilavaju te izađite u drugu prostoriju ili, ako je moguće, izvan kuće.
- Pogledajte savjete „Što kad se razljutimo?“ i „Ostanite mirni i upravljajte stresom“

## Koristite pozitivan govor. To funkcionira!

- Jasno recite drugima što od njih trebate, a ne naglašavajte ono što ne želite da čine. Npr. umjesto „Prestani vikati“, recite im „Molim te, govori tiše“.
- Pohvala djeluje na ljude na način da se osjećaju cijenjeno i dobro. Jednostavne rečenice poput „Hvala ti što si pospremio stol nakon jela“ ili „Hvala ti što si pričuvao dijete“ mogu biti vrlo važne.

## Lijepo stvari koje možete činiti kao obitelj

- Dopustite svakom članu obitelji da se izmjenjuje u odabiru aktivnosti za cijelu obitelj
- Pronađite načine kako biste proveli kvalitetno vrijeme sa svojim partnerom i drugim odraslim osobama u svom kućanstvu.

## Budite empatičan i aktivan slušač

- Slušajte druge kad vam govore.
- Budite otvoreni i pokažite im da ih čujete.
- Pomaže kada kratko ponovite što ste čuli prije nego odgovorite. Npr. „Ako sam te dobro razumio, rekla si da...“



**OVDJE su dostupni korisni izvori i podrška ako doživljavate nasilje kod kuće.**

Za više informacija, posjetite poveznice navedene niže:

Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije

Savjeti UNICEF-a

Ostali jezici

Znanstveni članci



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



# Roditeljstvo u vrijeme pandemije COVID-19

## Učenje kroz igru

Milijuni djece suočeni su sa zatvaranjem škola i izolacijom u svom domu. Ovo su savjeti o učenju kroz igru - nešto što može biti zabavno za sve uzraste!

### Načini igranja

- Postoji mnogo različitih vrsta igara koje mogu biti istovremeno i zabavne i edukativne.
- Jezične igre, igre brojevima, objektima, dramatizacija i glazbene igre pružaju djeci priliku za istraživanje i izražavanje na siguran i zabavan način.



### Igre u pokretu

- Napravite plesnu koreografiju na djetetovu najdražu pjesmu. Prva osoba neka otpleše plesni pokret pred drugima, a zatim ga ostali kopiraju. Potom neka se ostali izmjenjuju u prikazivanju pokreta.
- Odredite neki izazov, npr. tko može više puta dotaknuti nožne prste u jednoj minuti.
- Oponašajte drugu osobu kao da ste ogledalo - njegove izraze lica, pokrete, zvukove. Jedna osoba može započeti kao vođa igre, a zatim zamijenite uloge. Pokušajte isto napravite bez vođe igre!
- Ples zamrzavanja: pustite glazbu ili neka netko pjeva pjesmu na koju svi plešu. Kad glazba stane, svi se moraju smrznuti. Zadnja osoba koja ostane plesati postaje sudac za iduću rundu igre.
- Ples životinja: isto kao i gore navedeno, ali kad glazba stane, recite naziv životinje i svi se moraju pretvarati da su ta životinja!

### Pričanje priča

- Ispričajte djeci priču iz svog djetinjstva.
- Zamolite djecu da ispričaju vama neku priču. Zajedno izmislite priču s uvodnim riječima „Jednom davno...” - neka svaka osoba dodaje jednu novu rečenicu zajedničkoj priči.
- Odgumite najdražu priču ili film - starija djeca čak mogu usmjeravati mlađu dok ih podučavaju odgovornostima.

### Koristite nove predmete!

- Svakodnevni kućanski predmeti, kao što su metle, krpe ili šalovi, mogu postati zabavni rekviziti za igru!
- Postavite predmet u sredinu sobe i svatko tko ima neku ideju može uzeti predmet i pokazati ostalima čemu taj objekt može služiti.
- Primjerice, metla može postati konj ili mikrofon ili čak gitara!

### Igra pamćenja

- Jedna osoba neka kaže „Kad ova pandemija završi, ja ću...” (...) (npr. igrati se u parku).
- Druga osoba neka nadoda na tu rečenicu svoj dio, npr. „Kad ova pandemija završi, ja ću se igrati u parku i ...”(npr. posjetiti najboljeg prijatelja).
- Svaka osoba neka se nadoveže na prethodnu tako da domisli zabavne aktivnosti koje će raditi kad izolacija i pandemija završe.

### Pjevanje

- Pjevanje pomaže vašem djetetu razvijati jezične vještine.
- Otpjevušite ili otpjevajte pjesmu, a prva osoba koja pogodi o kojoj se pjesmi radi postaje novi vođa igre.
- Izmislite pjesmu o pranju posuđa ili fizičkom distanciranju. Dodajte plesne pokrete!



Za više informacija, posjetite poveznice navedene niže:

[Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije](#)

[Savjeti UNICEF-a](#)

[Ostali jezici](#)

[Znanstveni članci](#)

# Roditeljstvo u vrijeme pandemije COVID-19

## Što kad se razljutimo?

Neizmjerljivo volimo svoju djecu i tinejdžere, ali stres oko pandemije COVID-19, novca i izolacije nas može lako razljutiti. Podsjetit ćemo Vas na neke načine kako možemo zadržati kontrolu i upravljati ljutnjom tako da ne štetimo drugima.

### Zaustavite rijeku već na samom izvoru

- > Obično nas iste stvari ljute i zbog istih stvari se svakog puta uzrujavamo
- > Što vas čini ljutima? Kad se to događa? Kako u tom trenutku uobičajeno reagirate?
- > Preduhitrite takvo ponašanje čim započne. Ako se događa kad ste umorni, odspavajte ili se odmorite. Ako ste gladni, pokušajte pojesti nešto. Ako se osjećate usamljeno, nazovite nekoga tko vam može pružiti podršku.
- > Pazite na sebe! Pročitajte dio s idejama kako da uzmete stanku i kako da upravljate stresom.



Neuroznanstvena istraživanja pokazuju da na razvoj dječjeg mozga vrlo povoljno utječe ako možete kontrolirati svoju ljutnju ili napraviti nešto pozitivno.

**To je pravi uspjeh!**



### Uzmite stanku

- > Kad osjetite da vas nešto počinje ljutiti, uzmite stanku od 20 sekundi. Polako udišite i izdišite pet puta prije nego progovorite ili učinite nešto.
- > Otiđite nekamo na 10 minuta kako biste preuzeli kontrolu nad svojim emocijama i ponašanjem. Ako imate sigurno mjesto izvan kuće, izađite van.
- > Kad dijete rane dobi ne može prestati plakati, u redu je ostaviti ga na sigurnom mjestu na leđima i kratko izaći iz prostorije. Nazovite nekoga tko Vas može smiriti. Provjeravajte dijete svakih nekoliko minuta.

### Brinite o sebi

- > Svima nam je potrebna povezanost s drugim ljudima. Razgovarajte s prijateljima, obitelji ili drugim mrežama podrške svaki dan.
- > Smanjite konzumaciju alkohola ili potpuno prestanite piti alkohol, pogotovo dok su djeca budna.
- > Imate li oružje ili neke druge objekte kojima možete udariti drugu osobu? Zaključajte ih, sakrijte ili iznesite iz doma.
- > Ako nije sigurno za djecu da budu kod kuće, u redu je potražiti pomoć ili privremeno zbrinuti djecu kod osobe od povjerenja.

**Pandemija COVID-19 i kriza ne traju zauvijek - proći će, dan po dan.**

Za više informacija, posjetite poveznice navedene niže:

[Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije](#)

[Savjeti UNICEF-a](#)

[Ostali jezici](#)

[Znanstveni članci](#)



**unicef**  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



The CDC is owned by the U.S. Dept. of Health and Human Services and is part of the Department of Health and Human Services. It is not an independent entity and does not have any special powers, authority, or jurisdiction.



# Roditeljstvo u vrijeme pandemije COVID-19

## Roditeljstvo u obiteljima s mnogo članova i višečlanim zajednicama

Kad živite u zajednici s mnogo članova, briga da obitelj ostane zdrava i sigurna od virusa COVID-19 može biti još teža. Postoje neki koraci koje možete poduzeti kako biste olakšali svojoj obitelji.

### Ostanite gdje jeste

- Ograničite dolaske i odlaske samo na nužne.
- Napuštajte svoje kućanstvo ili područje samo kad je neophodno, npr. zbog nabavke hrane ili medicinske pomoći.



### Pomozite djeci s fizičkim distanciranjem

- Objasnite djeci da imaju važan posao - brinuti o sebi i svojoj zajednici kako bi ostala zdrava tako da se privremeno fizički udaljimo jedni od drugih.
- Pružite im dodatno ohrabrenje kad se potrudite oko sigurnog fizičkog distanciranja.

### Učinite pranje ruku i higijenu zabavnima!

- Ponekad je teško pronaći sapun i vodu, ali dobra higijena je danas važnija nego ikad.
- Osigurajte da svi članovi obitelji peru ruke što češće.
- Potičite djecu da jedni druge podučavaju kako prati ruke.
- Potičite djecu da ne dodiruju svoje lice.

### Podijelite obaveze s drugima

- Briga o djeci i ostalim članovima obitelji je zahtjevna, ali postaje lakše kad se podijele odgovornosti.
- Pokušajte podjednako raspodijeliti kućanske poslove, brigu o djeci i ostale zadatke među svim članovima obitelji.
- Napravite raspored kad ste uključeni i isključeni za kućanske poslove.
- U redu je tražiti pomoć kad se osjećate umorno ili pod stresom kako biste mogli napraviti stanku.

### Vježbajte svakodnevno

- Potičite djecu da vježbaju bez fizičkog kontakta s drugima koji ne žive u vašoj neposrednoj okolini.
- Aktivnosti poput skakanja, plesanja ili trčanja u krug mogu biti zabavne!

### Uzmite stanku

- Možda nećete imati prostor za sebe kako biste se oslobodili stresa i negativnih emocija.
- Osvijestite osjećaj stresa ili uzrujanosti te uzmite pauzu... Čak i tri duboka udaha mogu biti od koristi!

Bravo! Mnoge obitelji su otkrile da ovakav način predočavanja i razgovora pomaže.



### Koristite i dalje savjete od broja 1 do broja 6!

Zadržavanje pozitivnog raspoloženja i načina razmišljanja, održavanje rutina i vrijeme jedan-na-jedan može pomoći u boljoj regulaciji djetetovog ponašanja i Vaših vlastitih osjećaja.

Za više informacija, posjetite poveznice navedene niže:

Savjeti Svjetske zdravstvene organizacije

Savjeti UNICEF-a

Ostali jezici

Znanstveni članci



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



CDC

The work "COVID-19" is owned by the U.S. Dept. of Health and Human Services and is provided under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. For more information, visit <https://www.cdc.gov/media/releases/2020/s110320-covid-19-work.html>.

