

**ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE  
CENTAR ZA REHABILITACIJU  
EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKI  
FAKULTET**

# **KAKO PODRŽATI VJEŠTINE SUOČAVANJA I MENTALNO ZDRAVLJE DJECE**

Za djecu, roditelje (i nastavnike)

korisno za vrijeme stresa, ali i u vrijeme  
COVID 19 KRIZE



Stresne situacije poput ove u kojoj smo se trenutno našli imaju **vrlo realan i opipljiv utjecaj** i na naše tijelo i naš um.



Jedan dio našeg mozga, hipotalamus, pokreće sustav alarma u našem tijelu i zato se luče hormoni kortizol i adrenalin. Naše tijelo, da bi se obranilo, ulazi u reakciju "bori se – ili bježi".



Tijekom te obrambene reakcije, svi naši drugi sustavi postaju manje učinkoviti, posebice imunološki sustav, te smo podložniji obolijevanju.

Uz to, imamo poteškoća i s planiranjem obaveza, izvršavanjem zadataka, usmjeravanjem pažnje.

**Dio aktivnosti koje predlažemo pomoći će djeci da se izraze čak i bez puno riječi. Aktivnosti s crtanjem im pomažu da uspore. Povezat će se sa svojom maštom jer ponekad baš i ne mogu dobro pojasniti svoje osjećaje i svoje misli.**

**Ostale aktivnosti ih usmjeravaju na razumijevanje promjene i usmjeravaju ih na budućnost.**

**Pomoći će i odraslima da samo ostanu u sadašnjem trenutku, prateći dijete te se prisjete svojih snaga, resursa i sustava podrške.**

# ŠTO MOŽETE REĆI Kada djeca govore o osjećajima

KRATKO IM SVOJIM RIJEČIMA  
PONOVIŠTE ŠTO SU REKLI.

TAKO POTVRĐUJETE NJIHOVO  
ISKUSTVO I DAJETE IM DOZVOLU  
DA TO OSJEĆAJU, BEZ SRAMA.



# Npr. Ako dijete kaže: Bojim se

NIJE DOBRO

NEGIRATI ISKUSTVO ILI UMANJIVATI:

Nemoj se bojati.

Nemaš se čega bojati.

NEGO:

Čujem da te strah.

Vidim da te to muči.





PRIJEDLOG AKTIVNOSTI  
**CRTANJE**  
**OBITELJSKOG**  
**PORTRETA**

Roditelji i djeca paralelno crtaju, svatko svoj crtež te iza toga imaju razgovor o crtežima i (obiteljsku) izložbu.

Obiteljski portret podsjeća djecu na njihov sustav podrške i sigurnu bazu.

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI

**CRTANJE/POPIS**

**STVARI U**

**KOJIMA**

**UŽIVAM**

**(prilagoditi dobi djece)**



Omiljene igre



Hobi



Omiljeni način  
opuštanja



Najdraža hrana



**PRIJEDLOG AKTIVNOSTI  
CRTANJE – KAKO SE  
OSJEĆAM  
KADA RAZMIŠLJAM O  
KORONI/POTRESU/OVOM  
KAOSU**

Roditelji i djeca paralelno crtaju, svatko svoj crtež te iza toga imaju razgovor o crtežima i (obiteljsku) izložbu.





# PRIJEDLOG AKTIVNOSTI CRTANJE – KADA SE OSJEĆAM HRABRO I SIGURNO



Pitajte djecu sjećaju li se situacija kada su bili hrabri.

Pitajte ih u kojim se situacijama osjećaju sigurni.

Kako bi to nacrtali?

Crtajte paralelno. Nakon toga svatko objasni svoj crtež.

Ova će vas aktivnost podsjetiti na snage koje imate.

**PRIJEDLOG AKTIVNOSTI**  
**POSADITE**  
**KUĆNI VRT ILI**  
**BAREM NEKU**  
**BILJČICU**  
(npr. suncokret ili grah)

Svaki dan ćete moći pratiti  
promjene i vidjeti ih kako  
rastu





Nazovite ih telefonom ako nisu u kućanstvu



Predložite aktivnost djetetu kao igru – vi zovete jednog a dijete drugog člana



Pitajte ista pitanja – gdje su se i kako rodili, koliko ih je bilo u obitelji, što im je bila omiljena hrana, tko im je bio najbolji prijatelj, itd.



ŠTO JE BILO DRUGAČIJE OD MOG ISKUSTVA? (Ukoliko je radio i roditelj s drugim članom – usporedite odgovore)

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI  
**INTERVJUIRAJTE  
STARIJE  
ČLANOVE VAŠE  
OBITELJI**

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI

# POPIS PROMJENA – svi ukućani naprave popis trenutnih promjena i promjena koje očekuju

Zadatak svima je, bez obzira koliko je teško,  
navesti:

Preporučamo paralelan rad djece i  
roditelja te razmjenu nakon  
aktivnosti.

- LOŠU STRANU PROMJENA
- DOBRU STRANU PROMJENA

**PRIJEDLOG AKTIVNOSTI  
CRTANJE/  
PISANJE PRIČE/  
IZRADA KOLAŽA:**

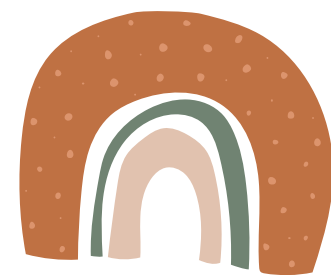
**Moj život za 10 godina**

Ovime vježbamo usmjerenost na budućnost i planiranje.

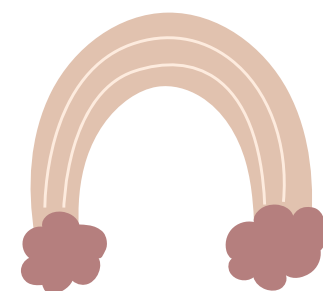
Preporučamo paralelan rad djece i roditelja te razmjenu nakon aktivnosti.



# Što još možete?



napravite popis mjesta (možete i crtati) gdje vam je bilo lijepo i na koja biste ponovno željeli otići



napravite popis stvari koje vam pomažu kada ste tužni/frustrirani/usamljeni



sastavite album fotografija svih koji vam mogu pomoći i ispod zapišite što vam kod njih znači

"Stay patient and trust the journey"

Odgojno savjetovalište

[odgojnoerf@gmail.com](mailto:odgojnoerf@gmail.com)

Centar za rehabilitaciju Edukacijsko-  
rehabilitacijskog fakulteta

<https://centar.erf.unizg.hr/>