

MALI SAVJETI ZA RODITELJE ŠKOLARACA

u vremenu školovanja na daljinu



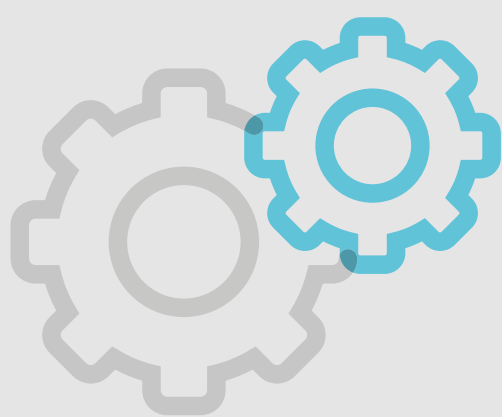
1

NOVI IZAZOV

Nije lako biti roditelj.

Izazov je pravilno odgovoriti novim okolnostima uslijed pojave virusa COVID-19.

Ipak, mnogo toga možete učiniti!



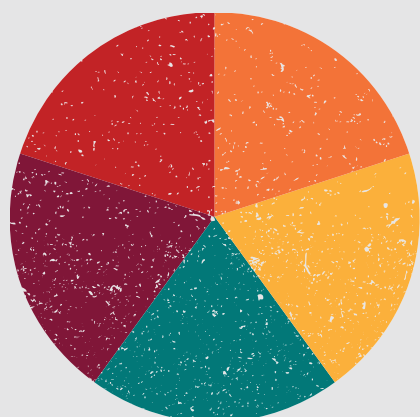
2

DNEVNI RASPORED

Pokušajte održavati obiteljsku dnevnu rutinu kroz izvršavanje svakodnevnih obveza.

Pravo je vrijeme da svojoj djeci i ostalim ukućanima ukažete na važnost organizacije vremena.

Na listu papira s djecom napišite dnevni raspored, vodeći računa o njihovim potrebama.



3

NEKA BUDE ŠARENILO

Neka vaš dnevni raspored bude protkan zdravim omjerom rada, odmaranja i aktivnostima kojima produbljujete odnos (razgovor, igranje društvenih igara, gledanje filma, zajednička molitva).

**4**

RAZGOVOR

Sigurno vaši školarci trebaju više pomoći nego inače, a to vam povremeno može djelovati iscrpljujuće. Uzmite vremena za sebe, niste savršeni. Razgovarajte otvoreno sa svojim djetetom o trenutnoj situaciji u kojoj se nalazimo, o vašim strahovima i nedoumicama.

Djeca opažaju vaše ponašanje, poštedite ih mučnih razmišljanja o tomu što je mami ili tati u glavi. Razgovarajte!

**5**

DIJELITE EMOCIJE

Dijelite osjećaje i razmišljanja s vašim bračnim partnerom i ostalim odraslim ukućanima.

**6**

POTRAŽITE POMOĆ

Komunicirajte s drugim roditeljima školaraca te s učiteljem/nastavnikom vašeg školarca kako bi razjasnili nedoumice.

Ako osjećate da se ne možete nositi s izazovima koji su pred vama obratite se stručnjaku.

Preko inicijative „Dežurni psiholog ŽZH“ psiholog je dostupan 0-24 na broju 063 368 854.



INICIJATIVA
DEŽURNI PSIHOLOG ŽZH

063 368 854