

Здравствена заштита школске деце са Саветовалиштем за младе,

Саветовалиште за младе,

Дом здравља Земун

**КОРОНА ВИРУС И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ДЕЦЕ И АДОЛЕСЦЕНАТА
- ПСИХОЛОШКИ АСПЕКТИ, САВЕТИ И ПРЕПОРУКЕ –**

Др Бисерка Шутаковић, спец. педијатрије – начелник и координатор Саветовалишта за младе

Бенчина Марина, главна сестра Саветовалишта за младе

Ђоровић Миљана, мастер психолог

Март / Април, 2020

САДРЖАЈ

КОРОНА ВИРУС И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ ДЕЦЕ И АДОЛЕСЦЕНАТА	1
КАКО РАЗГОВАРАТИ СА ДЕЦОМ И АДОЛЕСЦЕНТИМА О КОРОНА ВИРУСУ.....	2
КАКО ПОМОЋИ ДЕТЕТУ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ?	
Савети за родитеље, старатеље и за раздвојене/ разведене родитеље.....	4
КОРОНА И ПОРОДИЦА: Како сачувати добре односе и спречити насиље?.....	6
САВЕТИ ЗА УСПЕШНИЈЕ УЧЕЊЕ НА ДАЉИНУ	7
Паметно и безбедно коришћење интернета у “изолацији”.....	8
Како помоћи детету да савлада стрес – технике дисања и релаксације.....	9
ПРЕДЛОЗИ АКТИВНОСТИ У КУЋНИМ УСЛОВИМА ЗА ЦЕЛУ ПОРОДИЦУ	10
СПИСАК ТЕЛЕФОНА ЗА ПСИХОЛОШКУ ПОДРШКУ.....	11

Актуелна пандемија корона вируса изазива страх и неизвесност те снажно утиче на понашање јавности. Увдене су ванредне превентивне мере које у значајној мери мењају живот заједнице што додатно представља претњу менталном здрављу појединца и целокупне заједнице. За разлику од одраслих, деца те промене доживљавају на другачији начин од одраслих (имају другачији когнитивни и перцептивни ниво свести од њих), те се стога са овом ситуацијом носе потпуно другачије. Нека се брже прилагоде на промене, а нека спорије.

Деци у почетку може бити тешко да схвате зашто је до промена у свакодневним ситуацијама дошло, а млађа деца у таквим ситуацијама могу неретко и себе сматрати одговорнима за новонасталу ситуацију („магично ја“ мишљење). Кад деца не разумеју промене до којих је дошло, склона су бити раздражљива и љута. Реакција деце на непријатне и тешке ситуације је код сваког детета другачија (анскиозност, повлачење у себе, љутња и агитација, пруство ноћних мора, умокравање у кревет, честе промене расположења, и слично). Трауматске реакције су заправо очекиване у емоционално тешким ситуацијама и могу довести до потешкоћа на разним областима функционисања код деце, младих и одраслих (когнитивном, телесном, понашајном и емоционалном) (Црнковић & Пријатељ, 2020). Оно што је битно је да не умањујемо дечије емоције и омогућимо им да се осећају заштићено. Важно је прихватити да не реагујемо сви једнако и да је свакоме „његов страх реалан“ те им треба помоћи, умирити их, притом их не осуђивати.

У даљем тексту ће бити приказано на који начин можете причати са децом, зависно од њиховог узраста, о актуелној корона пандемији; како им можете помоћи да се лакше адаптирају на новонастале околности, како да “учење на даљину” буде ефикасније и како да паметно и безбедно користе интернет и електронске уређаје у “изолацији”. Биће приказане и неке технике дисања и релаксације за децу како би се лакше носила са стресом насталим као последица несвакидашњих околности. Околности су другачије али можемо уживати, играти се и делити емоције. Управо ће, на самом крају, бити предложене неке активности за целу породицу како бисте на забаван и квалитетан начин могли да проводите заједничко слободно време. Дружење, игра и хумор јачају психичке и физичке капацитете. Нека успомене деце на ову кризну ситуацију буду испуњене осећајем заштићености и топлим породичним дружењем.

У случају потребе за додатном психолошком подршком и помоћи постоје за то организовани телефони који су наведени у одељку “Списак важних телефона”.

1. Разговарајте са децом примерено њиховом узрасту

У разговору са децом, усмеравајте се на чињенице и знања. Објасните шта знате о вирусу, наравно, из ваљаних и потврђених извора, на начин прикладан узрасту детета и нивоу развоја.

а) Деци до 6,7 година треба објаснити, али језиком који они могу разумети. Препоручује се употреба различитих игрица, слика, видео материјала. Упоредите дате околности са неком детету већ познатом болешћу (нпр. искуство са gripом). (Пример: <https://imh.org.rs/wp-content/uploads/2020/04/Prica-o-skoljki-i-leptiru-korona-virus-i-ja.pdf>)

б) Деца школског узраста могу боље разумети чињенице о вирусу те је њима лакше објаснити узрок новонасталих околности. Циљ је да схвате озбиљност ситуације како би разумели зашто не иду у школу и зашто се препоручује смањење социјалних контаката али се трудити да их не уплашите и не изазовете панику. Будите отворени за њихова питања и јасно и отворено разговарајте; подстакните их да вам причају о својим осећањима (шта им недостаје, шта им је тешко, а шта им је можда супер...).

ц) Адолесценти су на когнитивном нивоу одраслих те су њима многе информације о корони доступне и у великој мери разумљиве. Са друге стране, упркос когнитивној зрелости, њихова недовољна емоционална зрелост може узроковати бунтовни став, непридржавање препорукама, импулсивне реакције и подложност честим променама расположења. Њима је посебно важно да направите дневни распоред који би требало поштовати, пуно активности у складу са могућностима и самим интересовањима адолесцента како не би дошли у ситуацију да проводе цео дан на телефону. Разговарајте са њима како се осећају, досада ипак њима најтеже пада, али охрабрујте их да ће све ово проћи и да ће моћи да се врате својим животима какви су били и пре.

2. Позабавите се сопственим биргама

Оно што највише утиче на стање и понашање деце, без обзира на узраст, јесте како се родитељи/ одрасли носе са ситуацијом. Деца много више осећају емотивно стање родитеља него што се претопоставља – она увек осете узнемиреност и уплашеност родитеља ма колико се родитељи трудили да то сакрију. Деца прате вербалне и невербалне реакције родитеља везане за проблеме с вирусом. Начин на који родитељи говоре о проблему може појачати или смањити забринутост код деце (посебно важно код млађе деце). Деци је важна порука да се спроводе поступци који су потребни у овој кризи, да су родитељи ту да се побрину за све (здравље, сигурност) те да живот тече даље. Родитељи требају бити смирени и уверљиви (искрени).

Разговарајте са децом када се осећате смирено - то ће их уверити у оно што говорите. И оно што је јако важно, будите пажљиви како причате о тренутној ситуацији с другим одраслима пред децом!

3. Фокусирајте се на практичне смернице

Подсетите дете о најважнијим стварима које треба да урадимо како би остали здрави - прање руку, савети за кашаљ и кијање (да прекрију нос и уста лактом), савети око социјалног дистанцирања док траје епидемија.

Извор:

<https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Talking%20to%20children%20about%20coronavirus.pdf>

ПРАЊЕ РУКУ ЧУВА ТВОЈЕ ЗДРАВЉЕ



САПУН

1



2

ТРЉАЊЕ РУКУ



КАКО
ТРАТИ РУКЕ

ИСПИРАЊЕ

3



4

БРИСАЊЕ



КАКО ПОМОЋИ ДЕТЕТУ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ?

Савети за родитеље, старатеље и за развојене/ разведене родитеље

Било да сте родитељ/ старатељ или радите са децом, ево шта можете учинити у пружању подршке деци с анксиозним реакцијама које опажите као њихове карактеристике или као поседице тренутне ситуације:

1. Као родитељ/одрасла особа, будите модел, јер ваш начин комуникације и смиреност је најјаснија порука деци. Важно је да пратите сопствене реакције. Деца имају осетљивост за вашу узнемиреност, чак и кад је отворено не показујете. Анксиозна деца су изразито осетљива на емоционалне поруке. Не претварајте се да никад нисте узнемирени али нека дете види како се носите с тим мирно (колико можете).
2. Одржавајте неки облик рутине колико год је то могуће. Помозите деци да успоставе рутину и кад не иду у школу, структура им смањује анксиозност. У одржавању структуре, водите рачуна о здравим навикама, вежбању, исхрани, одмору, сну, али и приликама за шалу и игру.
3. Слушајте дете, његове бриге, страхове и питања повезана с коронавирусом. Могуће је да ће бринути шта се може десити њему, породици, блиским особама.
4. Будите извор сигурности за дете, понављајте да сте ту за њега, покажите разумевање, питајте га шта би му помогло. Подсетите га на неку од снага/особина која му је раније помогла.
5. Признајте детету његове емоције, не умањујте и не одбијајте их, немојте се шалити на рачун његових реакција. Можете му рећи да слична осећања имају и друга деца и одрасли, да је то очекивано, „нормално“. Кад прихватамо дететове емоције оно се осећа да га разумемо, биће мирније и спремније да прича о њима.
6. Не покушавајте уклонити анксиозност – помозите детету да се носи с њом. Помозите детету ако жели да прича о томе како је; охрабрите га да говори о емоцијама, али избегавајте стално пропитивање. Изражавање речима олакшава обраду емоција и искустава.
7. Не обећавајте детету како се нешто неће десити, али изражавајте поверење да ће се са ситуацијом моћи носити шта год да се догоди и да сте уз њега. Изражавајте позитивна, али и реалистична очекивања.
8. Практикујте активности које опуштају. Помозите детету да се смири и регулише своје емоције. То можете помоћу неких техника дисања али и других активности које га опуштају (слушање музике, читање, игре...). Питајте дете ако не знате шта га опушта, помогните му да изабере своје начине умиривања. Нека деца то могу речима и разговором, друга кроз активност коју воле, трећа кроз умиривање, загрљај и утеху.
9. Ограничите изложеност медијима и сталним информацијама о вирусу. Што је дете млађе то је овакво упутство важније. Међутим, и адолесцентима је важно родитељско вођење које ће помоћи да се суочи с збуњујућим и застрашујућим информацијама.
10. Пратите дете и посматрајте, уколико се дететове анксиозне реакције појачају, консултујте се са стручњаком менталног здравља.

Будите нежни, стрпљиви и саосећајни према себи и детету у овом периоду. Најбоље ћете помоћи свом детету ако се и ви добро носите са ситуацијом; запамтите да ће деца посматрати понашања и осећања родитеља и у складу са тим управљати властитим емоцијама. Зато покушајте да се позабавите сопственим емоционалним стањем. Идентификујте друге одрасле особе са којима можете разговарати о

својим бригама и недоумицама. Размислите које ствари вам обично помажу да се осећате мало смиреније (топла купка, музика, читање, филм, физичка активност, молитва, медитација...). Пратите поуздане изворе информација и немојте се превише излагати вестима. Активирајте своје мреже социјалне подршке преко друштвених мрежа.

Шта разведени (раздвојени) родитељи могу сада урадити заједно за децу:

- Сарађујте с другим родитељем, не допустите да ова ситуација буде почетак новог рата
- Ако сте раздвојени од детета, будите креативни, подстичите индиректне начине комуникације с дететом (користите Скупе, ВхатсАпп, телефон, Вибер...). Будите доступни, ако не можете бити присутни. Ако пак живите с дететом, будите активни у подстицању оваквих контаката с другим родитељем.
- Информшите једно друго о битнијим дешавањима у животу детета као и о здравственом стању
- Очекујте интензивније емоције детета, покажите разумевање ако се понаша као мало млађе; покажите разумевање за љутњу. Често је у основи љутње туга и фрустрација.
- Покажите разумевање за дететове “осцилације” у расположењу, за лакше и теже дане; реците детету да видите да му тата/мама недостаје, да знате да му је то тешко...
- Нормализујте реакције детета: „Нормално је да ти мама/ тата недостаје и да често мислиш на њу/ њега”
- Предложите детету да сачувате ствари које дете ради (нпр. цртеже) које ће накнадно показати другом родитељу
- Ако живите с дететом, радите пуно ствари које га опуштају (вежбање, оно што воли, причање прича...)
- Предложите детету да направите плакат на којем ће писати шта ће са сваким од родитеља радити кад све прође. На плакату могу да буду “облачићи” и за маму и за тату, као и за деде, баке, пријатеље, тј. кога дете изабере.
- Без обзира јесте ли с дететом стално, или повремено, увек му понављајте да га оба родитеља воле, показујте му љубав, подржите осећај сигурности.

У актуелним околностима је посебно важно ставити у средиште дететове потребе те успоставити сарадњу с другим родитељем, омогућити детету барем индиректне начине комуникације с другим родитељем, покушати пронаћи позитивно у оном другом родитељу из позиције детета, размотрити могућност и осмислити план за максималну доступност оба родитеља у актуелној ситуацији. Уколико постоје потешкоће у остваривању договора које као родитељи не можете сами решити обратите се надлежном ЦСР.

Социјална изолација која подразумева дужи останак код куће са циљем сузбијања ширења епидемије може допринети порасту породичног насиља. Као најчешћи окидач насиља у породици се наводи стрес. У акутелним околностима, за неке породице, извор стреса могу бити то што неки од родитељи раде од куће док истовремено прате и “надгледају” децу током наставе на даљину, настоје организовању активности за децу млађег узрата; забринутост због несигурног пословног ангажмана као и финансијске неизвесности; забринутост за здравствено стање себе и блиских људи. Сви ови захтеви и емоције представљају стресоре који могу бити окидачи насиља чак и у породицама које пре нису имале искуство насилних односа. Са друге стране, у породицама у којима је већ било насиља, и у онима са слабијим капацитетима ношења са стресом, ове животне околности повећавају ризик од понављања насилних образаца као и њихове ескалације.

Насиље у породици је понашање којим један члан породице угрожава телесни интегритет, душевно здравље или спокојство другог члана породице. Није жртва насиља само она особа која је директно изложена насиљу већ и оне особе /деца које су пристуне током насиља између других чланова породице. Изложеност насиљу у породици у било ком развојном стадијуму има јасно негативан утицај на живот, развој и благостање детета. Као последице у одраслом добу се могу јавити антисоцијлно, агресивно или аутодеструктивно понашање, поремећаји расположења и понашања. Да бисте превенирали све наведене последице као и да бисте помогли деци да одрастају у здравијем породичном окружењу, морате пре свега помоћи себи и не доприносити дисфункционалним односима.

“Алат” који може помоћи у превенцији сукоба и насиља се назива саморегулација која има за циљ умирење и смањење активације нервне система. Саморегулација емоција се заснива на препознавању и именовању својих емоција, њиховом изражавању на адекватан начин, разговору о њима с блиским људима, као и рад на решавању проблема и ситуација које су њихов узрок.

Неке од здравих активности које могу помоћи у регулацији емоција:

- разговор с пријатељима,
- физичка активност (вежбање у кућним условима)
- активности које вас иначе умирују
- довољно спавање и одмор, као и редовини оброци
- развијање свести о негативним мислима које се јављају пре или након снажних емоција (љутња) и њихово заустављање

Ове активности су здраве јер доприносе бољем управљању емоцијама и не узрокују вама и другима никакву штету. Нездраве активности, које привидно помажу, али заправо јак о штете, су употреба алкохола или других супстанци, самоповређивање, избегавање или повлачење од блиских особа, физичка или вербална агресија, прекомерна употреба медија. Те активности пружају само тренутно и краткотрајно олакшање, а дугорочно повећавају опасности од насиља.

**Тим за здравствену заштиту деце од злостављања и занемаривања, Дом здравља Земун
контакт телефон: 060/ 8871-586**

Ево неколико савета деци и родитељима везаних за ефикасније “похађање” наставе на даљину.

Кључна је равнотежа обвеза и слободног времена

Организација времена и простора била би пожељна у смислу времена и простора за играње и радне активности. Трудити се да дете устаје и одлази на спавање као приликом похађања редовне наставе. Предлаже се организација простора за „учење“ и простора за игру и „слободно време“. Потребно је нагласити важност испуњавања школских обавеза као и неговање радних навика.

Ученици основних школа

Ученици основних школа имају организовану наставу на телевизијском програму услед чега родитељи имају већу моћ организовања остатка дана. Важно је направити распоред дневних активности. Родитељи, који раде од куће, са децом могу направити распоред да након одлушане наставе имају заједнички оброк, затим “слободно” време за игру и за домаћи. Подстичите дете да ради домаћи одмах после предавања како би имало слободно време за игру. Планиране активности током слободног времена нека буду деци подстицај и награда за извршене обавезе.

Ученици средњих школа

Средњошколцима је потребан већи и снажнији ослонац у склопу школског функционисања, требаће им више подршке и стимулације. Матуранти су можда у најнезавиднијој позицији - завршетак средњошколског образовања, матурски испит и уписи жељених факултета бриге су које им свакодневно пролазе кроз главу. Дајмо им до знања да знамо да им није лако и нека знају да могу рачунати на нас.

Препоруке за родитеље за спровођење наставе на даљину:

- 1.Одредите у ком делу дана ћете се бавити школским обавезама вашег детета.
- 2.Одредите мирно место у вашем дому где ће дете учити – “место за учење”.
- 3.Залепите недељни распоред часова на видно место.
- 4.Заједно с дететом прегледајте задатке за тај дан и дозволите детету да бира распоред којим ће их решавати
- 5.Мирно и стрпљиво објасните детету упутства за поједине задатке.
- 6.Останите смирени ако дете одмах не схвати задатак или ако погреша. Немојте га исмевати или му се ругати.
- 7.Поделите задатке на мање целине. Направите кратку паузу након сваког задатка.
- 8.Пратите понашање детета. Направите кратку паузу ако се дете уморило.
- 9.Не заборавите на смех, забаву и игру. Опустите се у игри с дететом.
- 10.Будите искрени у контакту с учитељима и реците им како дете испуњава своје школске обавезе.

Људи су социјална бића. Деци и младима су нарочито потребни социјални контакти, примарно с породицом, а потом и с вршњацима јер се њихов социјални развој одвија управо путем интеракција с другима. Социјална подршка је код деце повезана с бројним позитивним исходима касније у животу као што су веће задовољство животом укључујући изградњу самопоштовања, јачање социјалних вештина, решавање конфликта, емпатију као и лакше ношење са стресом.

У ситуацији у којој смо приморани бити на одређеној физичкој дистанци, одржавање блиских социјалних односа није немогуће, нарочито у времену у којем се значајан део комуникације међу људима одвија путем интернета. Стога, комуникација путем дигиталних уређаја може бити од велике помоћи у одржавању задовољавајућих социјалних односа.

Родитељи би код деце требали подстицати одржавање контаката с вршњацима из школе и пријатељима што може бити од великог значаја у контексту одржавања рутине, али и због чињенице да су социјална повезаност и подршка показале високо повезане с емоционалном отпорношћу. Видео позиви се због могућности гледања израза лица саговорника сматрају потенцијално бољом опцијом од дописивања преко апликација или друштвених мрежа, односно слања порука. Договорите с родитељима од другова вашег детета видеопозиве путем интернета и подстичите их на њих, радије него на дописивање.

Не треба изоставити нити занемарити негативне аспекте прекомерног коришћења дигиталних уређаја на дечији развој. Деца и млади за време трајања мере социјалног дистанцирања школу прате управо путем тих уређаја (ТВ-а, рачунара...). Наведено представља ризик за потешкоће до којих може доћи због значајне количине времена проведеног пред „екранима” (проблеми са спавањем, несаница, потешкоће у понашању, раздражљивост, агресивност и сл.). Постављањем јасних оквира о томе колико и када могу бити на електронским уређајима код деце се успоставља јасна рутина које ће се они држати уколико одрасли не посустану и не попусте деци након њихов противљења и негодовања.

Пожељно је договорити с децом време које ће у дану и/ или недељи провести пред екраном у игри, забави и опуштању (а не у учењу и праћењу наставе) како не би дошло до превелике изложености. Препоручује се да унапред одредите дневни лимит коришћења дигиталних уређаја, да им физички одузмете уређаје ван времена у којем их смеју активно користити за забаву и игру и да надгледте садржај гледања ТВ програма, интернета, друштвених мрежа. Обзиром да се конкретна ситуација у којој се налазимо (ограничени контакти и кретање) не може поредити са регуларном свакодневницом, родитељи би ипак могли у наредном периоду прогледати деци кроз прсте што се тиче коришћења уређаја за, пре свега, комуникацију с њиховим вршњацима (нарочито за видеопозиве или позиве). Ово свакако не треба бити оправдање за остављање деце пред екранима без контроле и надзора.

Како би ваша деца “паметно и безбедно” користила интернет (дигиталне технологије) можете им помоћи тако што ћете се о томе детаљније информисати на сајту “Паметно и безбедно” – <https://pametnoibezbedno.gov.rs/>. Ту можете пронаћи савете о правилном и конструктивном коришћењу интернета (дигиталне технологије), безбедном постављању садржаја, могућностима онлајн заштите као и превенцији вршњачког дигиталног насиља (сајбер-булинг). Такође, пружају могућност грађанима да се бесплатно обратe на број телефона 19833 или путем онлајн платформе.

Како помоћи детету да савлада стрес – технике дисања и релаксације

У зависности од узраста детета, неке од доленаведених техника које га могу ослободити од стреса, можете научити дете да ради самостално, док неке можете примењивати заједно.

Технике дисања – примери:

“Дисање 3-3-3” - Реците детету да дубоко дише и да при том, док удише ваздух, броји до три, док "држи" ваздух такође броји до 3 и док издише ваздух, броји до 3.

“Врућа чоколада”

- 1) замисли да у рукама држиш шољу вруће чоколаде и примакни је испод носа
- 2) Дубоко удахни кроз нос као да миришеш врућу чоколаду
- 3) Полако издахни кроз уста да охладиш врућу чоколаду
- 4) Понови неколико пута

“Балони од сапунице”

- 1) Замисли да имаш сапуницу
- 2) Дубоко удахни на нос
- 3) Кратко задржи дах
- 4) Лагано издахни на уста и замисли како си надувао балон од сапунице
- 5) Ако имаш неку бригу која те мучи, замисли да та брига одлази са балоном далеко...
- 6) Понови неколико пута и уживај у балоним од сапунице који лете око тебе. □

„Љуљање брода“

- 1) Направи брод од папира.
- 2) Легни на под на леђа са јастуком испод главе да можеш гледати свој стомак.
- 3) Стави брод на стомак и руке поред тела.
- 4) Лагано дубоко удахни на нос и издахни кроз уста.
- 5) Гледај како се брод на твом стомаку диже и спушта док дишеш дубоко и полако.
- 6) Понови неколико пута.

„Физичке“ вежбе – примери:

Шаке сакупљене у песнице - Дајте детету налог да чврсто стисне песнице а потом их пусти што ће довести до смањења тензије.

Туширање - Туширање или одмарање у кади напуњеној топлом водом опушта и пружа осећај регенерације. Старијој деци ефекат воде можете појачати сугеришући им да замисле како из туша излазе златне капи које додатно лече или имају магичну моћ да спирају све непотребно што се десило у току дана.

Непомично стање - Предложите детету да стане и остане у непомичном положају што дуже може да издржи. Дуготрајно стајање у једном истом, непомичном положају омогућава опуштање напетости, јачање тетива, уравнотежује дисање, опушта нерве, подстиче лакши рад унутрашњих органа. Можете и да се такмичите ко ће дуже.

ПРЕДЛОЗИ АКТИВНОСТИ У КУЋНИМ УСЛОВИМА ЗА ЦЕЛУ ПОРОДИЦУ

Сад је време да радите све оно што сте одувек желели радити са својом децом, али нисте имали времена. Имајте на уму да деци не требамо бити искључиво аниматори, пожељно је да их пустимо да им буде и досадно. Досада је понекад услов за развој маште и креативности. А заједно можете играти друштвене игре, читати приче, слагати слагалице, направити изложбу за најбољи цртеж, заједно гледати цртане филмове, учити и заједно играти игре у којима ваша деца уживају, заједно кувати и обављати ситне кућне послове, учити заједно неке нове вештине.

У прилогу се налазе линкови где бесплатно можете преузети публикације са сјајним предлозима игара и активности за целу породицу.

1) “РИЗНИЦА ИГАРА – за децу и одрасле”

<http://www.mpn.gov.rs/wp-content/uploads/2020/04/RIZNICA.pdf>

2) “Активности са децом у кућним условима”

<https://imh.org.rs/wp-content/uploads/2020/03/Aktivnosti-sa-decom-u-kucnim-uslovima.pdf>

3) “50 активности за цијелу обитељ”

https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/04/Obiteljske-aktivnosti_za-tisak.pdf

Играјте се јер је игра изузетно значајна за ментално здравље вас и ваше деце!

СПИСАК ТЕЛЕФОНА ЗА ПСИХОЛОШКУ ПОДРШКУ:

Саветовалиште за младе, Дом здравља Земун

Бенчина Марина, главна сестра Саветовалишта за младе - **060/ 8871 – 586** / од **08ч до 20ч**

Ђоровић Миљана, мастер психолог - **060/ 8871 – 536** / од **07ч до 18ч**

Телефонске линије које је организовало Министарство здравља:

Телефон за психосоцијалну помоћ грађанима: **0800 309 309** **нон-стоп**

Телефон Института за ментално здравље за младе и родитеље деце до 18 година: **063 7298260** **нон-стоп**

Телефонска линија ИМЗ за децу и адолесценте: **064 3251513** од **17ч до 22ч**

Телефон Института за ментално здравље за особе старије од 18 година: **063 1751150** **нон-стоп**

КОРИШЋЕНИ ИЗВОРИ:

1. <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20%20Files/Talking%20to%20children%20about%20coronavirus.pdf>

2. https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/202003/covid19_i_borba_protiv_stresa_kod_dece.pdf

3. <https://imh.org.rs/wp-content/uploads/2020/04/Kako-sa-decom-tokom-pandemije.pdf>

4. http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf