

## Principi pozitivne discipline u podršci dobrobiti deteta tokom pandemije KOVID-19

U vreme stresa i anksioznosti, vrlo je uobičajeno i potpuno u redu da deca traže više pažnje. U nastavku teksta se nalaze neki predlozi o tome šta roditelji/staratelji mogu učiniti kako bi podržali dobrobit dece, kao i svoje odnose sa njima.

- Zadržite što više strukturu, porodične rutine, ili kreirajte nove. Napravite raspored koji vam omogućava da sa decom budete aktivni ili provodite slobodno vreme na otvorenom (ukoliko je to dozvoljeno i u zavisnosti od situacije, npr. šetnja, vežbanje napolju/u parku).
- Komunikacija treba da bude neizbežni deo čitavog procesa. Razgovarajte sa decom o pandemiji KOVID-19 vrlo iskreno, uvek koristeći jezik i primere koji odgovaraju njihovom uzrastu; pružite im toplinu, podršku i smernice kad god im je to potrebno i pobrinite se da ih što manje osuđujete, kao i njihova osećanja!
- Podržite svoju decu u procesu učenja na daljinu i pobrinite se da imaju vremena za igru. Preveliki naglasak na akademskim postignućima, posebno tokom perioda pandemije (onlajn škole), izaziva veliki psihološki pritisak i stres kod adolescenata i mlađe dece. Zbog toga, takav pritisak može imati posledice na mentalno zdravlje i dobrobit dece generalno, kao i na odnos roditelja/staratelja i dece.
- Pomozite deci da pronađu pozitivne načine na koje mogu da izraze svoja osećanja. Ponekad razne kreativne aktivnosti poput crtanja, slikanja, pričanja različitih priča, pomažu deci da izraze svoja osećanja. Procenjivanje osećanja, u ovom slučaju čak i negativnih, pomaže deci da shvate da su teška i negativna osećanja i misli potpuno u redu u stresnoj situaciji. Zapravo, mogu se javiti čak i kada se stres prevaziđe.

- Podržavajte decu da budu u kontaktu sa porodicom i prijateljima: Održavanje socijalnih kontakata i pružanje socijalne podrške je od suštinskog značaja za dobro mentalno zdravlje dece i odraslih.
- Podstaknite konkretno i maštovito razmišljanje deteta: u zavisnosti od uzrasta, npr. vaše priče kao roditelja, vaša lična iskustva, odnosno iskustva iz vašeg detinjstva mogu biti dobra prilika za negovanje socijalnih i kognitivnih veština, kao i za jačanje otpornosti.
- Cenite svoje i napore svoje dece da zajedno učinite najbolje što možete! Ako se usredsredimo na dugoročne ciljeve u podršci razvoju i obrazovanju dece, čak i u periodu pandemije, možemo pružiti svojoj deci najbolji model po kome će oni pomoći drugoj deci da zajedno prebrode ovaj period!

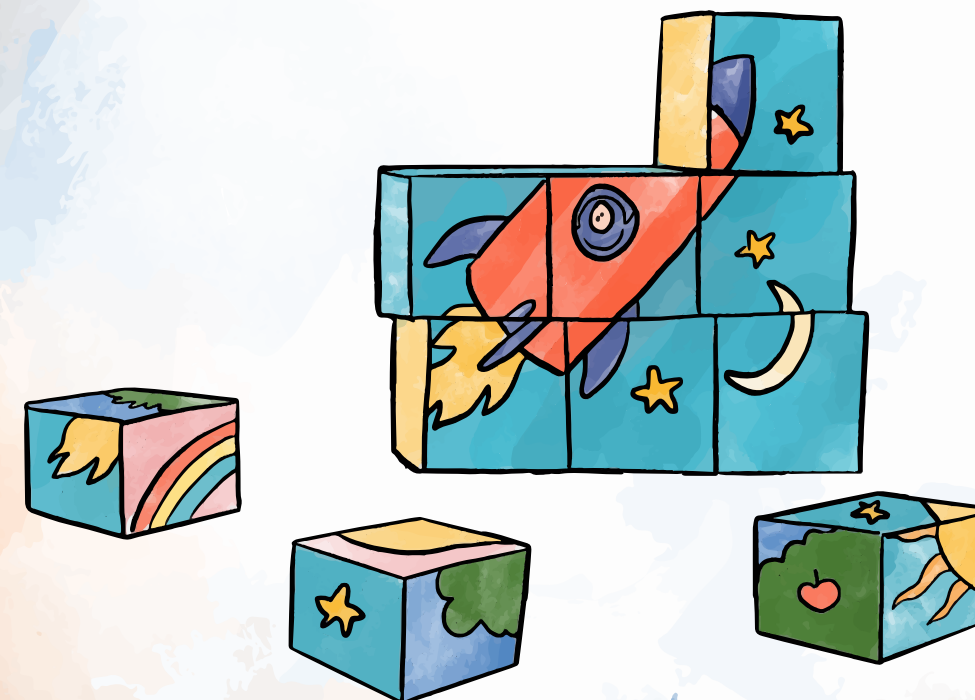


Ul. Gazmend Zajmi, br. 01  
10000 Priština, Kosovo  
Telefon: +383 (0) 38 23 26 91  
Faks: +383 (0) 38 23 26 93  
Email: [scik@savethechildren.org](mailto:scik@savethechildren.org)  
Facebook [@savethechildrenkosovo](https://www.facebook.com/savethechildrenkosovo)  
Instagram [@savethechildreninkosovo](https://www.instagram.com/savethechildreninkosovo)  
Twitter: [@SCinKosovo](https://twitter.com/SCinKosovo)

*Disclaimer: Ovaj materijal finansirala je Vlada Švedske. Stavovi izrečeni u ovoj publikaciji predstavljaju stavove izdavača i nužno ne predstavljaju stavove Save the Children International i Vlade Švedske.*



## ZAŠTITA MENTALNOG ZDRAVLJA I PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA DECI I RODITELJIMA/STARATELJIMA TOKOM PANDEMIJE KOVID-19 PO PRINCIPU POZITIVNE DISCIPLINE

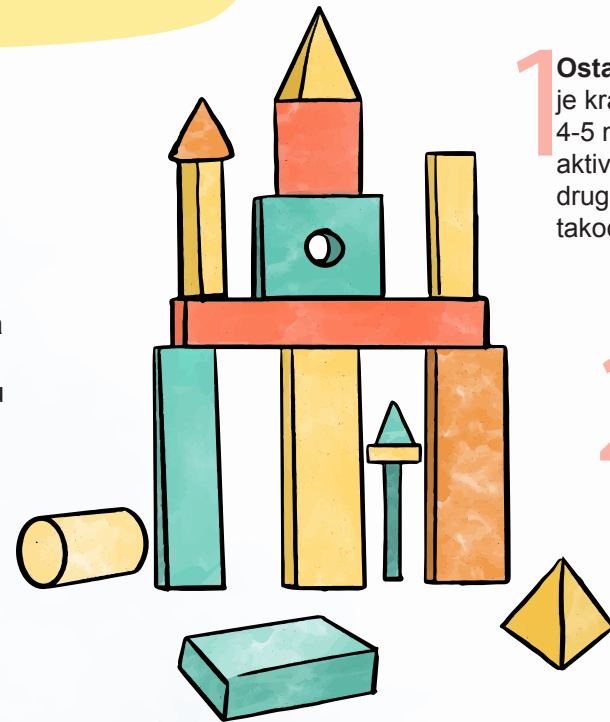


BORBA PROTIV GLOBALNE PANDEMIJE KOVID-19 UTICALA JE NA CEO SVET, POSEBNO NA RODITELJE I DECU, I TO NE SAMO NA NJIHOVO FIZIČKO ZDRAVLJE, VEĆ I NA EMOCIONALNO, SOCIJALNO I MENTALNO ZDRAVLJE GENERALNO.

STRES I TRAUMA KOJI SE MOGU DOŽIVETI ZBOG NASTALE SITUACIJE MOGU UTICATI I NA DALJI TOK RAZVOJA DECE I NJIHOVE INTERAKCIJE SA RODITELJIMA.

### Najveći izazovi koji su se do sada pojavili kao posledica pandemije KOVID-19 odnose se na:

- promene dnevnih rutina,
- smetnje i prepreke u kontinuitetu procesa učenja,
- prilagođavanje virtuelnom učenju i učenju na daljinu,
- pristup tehnologiji i drugim izvorima koji omogućavaju proces komunikacije i interakcije putem interneta.



Podrška koju dobijamo jedni od drugih pomaže deci i odraslima da se smanji uticaj ove nove stvarnosti i deluje kao podsticaj za razvoj sposobnosti prilagođavanja i otpornosti.

## Briga o mentalnom zdravlju i psihosocijalna podrška tokom pandemije KOVID-19

Imajući u vidu situaciju koja je nastala kao posledica pandemije KOVID-19, ovde se nalaze neki saveti koji nam pomažu da se pobrinemo za mentalno, fizičko i psiho-socijalno zdravlje roditelja, adolescenata i dece.

**1 Ostanite što aktivniji:** preporučuju se nekoliko minuta hoda (dovoljna je kratka šetnja) nakon dugog sedenja, ili kratke i lagane vežbe (npr. 4-5 minuta). Istezanje takođe pomaže cirkulaciji i drugim mišićnim aktivnostima, smanjuje rizik od srčanih oboljenja, dijabetesa i svih drugih predispozicija za zdravstvene probleme na koje virus KOVID-19 takođe može uticati.

**2 Zadržite dnevnu rutinu:** Dnevne rutine veoma pomažu u boljem funkcionisanju svakodnevnog života, u smanjenju stresa i anksioznosti.

**3 Vodite računa o snu:** veoma je važno da dovoljno spavate, jer dobar i adekvatan san dodatno utiče na vaše zdravlje, raspoloženje i uopšte na kvalitet života.

**4 Razgovarajte sa drugima o svojim osećanjima i brigama:** Ne dozvolite da vaše emocije i stres utiču i otkrivaju vaše nesigurnosti i strahove. Veoma je važno da prepoznate uzroke stresa i pokušate da umanjite njihov uticaj na vaše emocionalno stanje.



**5 Odvojite vreme za sebe:** Uprkos poteškoćama sa kojima se suočavamo, vrlo je važno pronaći način kako da dan ispunimo pozitivnim događajima (npr. optimističnim pričama ljudi koji su preležali KOVID-19 ili pričama o prednostima vremena provedenog sa porodicom), kao i razmišljanjima, barem 5 minuta pre spavanja, o tome kako je protekao dan, šta su bile poteškoće, a šta dobri aspekti.

**6 Pomozite drugima:** Ostanite blizu svoje zajednice i pružite podršku, npr. ljudima kojima je potrebna pomoć; pokrenite razne akcije za građane kako bi se aktivirali i pružili podršku svojim komšijama. Ovo nam pomaže da održimo rutine, a pre svega da se osećamo vredno i aktivno čak i van kuće.

**7 Pratite tačne vesti:** slušajte savete i smernice Instituta za javno zdravlje i drugih relevantnih organa; pratite zvanične kanale komunikacije, a ne bilo kakve izvore - veoma je važno znati prepoznati autentičnost informacija.

### ŠTA JE POZITIVNA DISCIPLINA?

Pozitivna disciplina je pristup roditeljstvu kroz koji se deca podučavaju i usmeravaju u svom ponašanju, uz pružanje topline i strukture, kao i poštovanje njihovih prava na zdrav razvoj, zaštitu od nasilja i učešće u njihovom učenju.