



Завод за јавно здравље “Тимок”
Сремска 13, 19000 Зајечар
e-mail: timok@zavodzajecar.rs; www.zavodzajecar.org



жиро рачун 840-250667-71; матични број 07147929; шифра делатности 85142; ПИБ 101327330
централа: +38119422477, +38119422543; факс: +38119442236; рачуноводство: +38119425659;

Родитељство у доба короне

С обзиром на искуства у животу, одрасли обично више брину него деца.
Деца посматрају родитеље. Осећају бригу и ако су родитљи доста напети око новонастале ситуације, пренеће то и на децу.
Својим понашањем и смиреностићу помоћи ћете и деци да се осете сигурније.
Најважнија ствар је да ви, као родитељ не изгубите контролу над сопственим понашањем.



Деца воле рутину па је важно да сваки дан има свој ред и ритам.
Направите распоред, укључите их у кућне активности, читајте им, цртајте, играјте друштвене игре... на интернету нађите разне едукативне материјале.



Што се школске деце тиче, један део дана могу посветити понављању лекција које су учили и полако савладавати нове. Омогућите им, такође, да се виде online са својим другарима, да би одржали контакте и са својим вршњацима разменили нека питања или теме.

Наравно, битно је и коришћење интернета свести на разумну меру. Време проведено на интернету не би требало да у значајној мери буде веће него током других радних дана.



Добро је знати да свако дете различито реагује на новонастале ситуације. Родитељ је ту да се усклади са дететовим начином реаговања, да га не критикује и пружи му подршку и сигурност.



Оставите по страни ваше мисли и процене. Само на тај начин ће и дете разумети ситуацију у којој смо се сви нашли. Ништа није довека трајало, па неће ни ово!

Za sve oni koji imaju poteškoća da se nose sa ovom situacijom, imaju osećaj panike, anksiozni mogu da pozovu **odsek za promociju zdravlja** Zavoda za javno zdravlje „Тимок“ Zaječar i da dobiju odgovarajuću stručnu pomoć.

Brinite o sebi i drugima,
#OstaniKodKuće