



PISMO JEDNE NANE/BAKE/NONE DJECI I DRUGARIMA

Kako savladati tugu, dosadu,
viruse i ostale trice



Dragi moji,
Evo me sjedim u svom stanu. Dedo i ja ne smijemo izlaziti jer napolju vlada neki virus. Kažu da nije pametno da izlazimo. Doktor mi je rekao da ne mogu doći kod vas. Moram ga slušati. Zato vam pišem ovo pismo. Želim vam kazati neke važne stvari.



Sigurno su vam već objasnili šta je korona virus. Sigurno su vam kazali kako da se čuvamo da ne obolimo. Ja bih voljela da vam objasnim to još jednom.





Ako ste nervozni, neka ste! I treba biti nervozan kad vam neki nevidljivi virus zatvori vrtice, škole, centre za druženja i zabavu. I ja sam nervozna – ne mogu otići ni u kupovinu. Ne mogu otići sa komšinicom na kafu! Kada nekome kažemo da smo nervozni, lakše nam je. Reci i ti svojoj mami, tati, bratu, sestri da si nervozan.





A zašto više ne možemo da se družimo?
Zato što se ovaj virus prenosi s jednog na drugog čovjeka. Ako se zagrlimo sa nekim ko ima ovaj virus, može preći i nas. Ako se rukujemo sa nekim ko ima ovaj virus, može se prenijeti na nas.



Ako neko kašlje ili kiše pored nas, može da nam prenese virus. Zato je pametnije da se ne družimo dok ne kažu doktori. Ako ipak moramo izaći, nosimo maske i rukavice. Tako ćemo sačuvati i sebe i druge.



Imam jednu molbu za vas!
Perite ruke svaki put kad
nešto jedete ili dirate neke predmete.
Dok perete ruke, brojite do 20.



A šta da radimo po cijele dane u kući?
Najvažnije – jedite zdravo! Najzdravije što možete! Kuhajte svi zajedno zdravu hranu.
Naučite kako se lijepo postavlja stol.



Vježbajte ujutro i uveče, istežite tijelo.
Nemojte stalno sjediti ispred televizora ili
za kompjuterom! Prodrmajte uspavano
tijelo! Neka vam noge skakuću. Neka vam
ruke beru grožđe. Igrajte se dan-noć,
igrajte kolo, plešite uz muziku. Ako sve
ovo radite, bolje ćete
jesti i spavati!



Mnogo stvari možete raditi: slušati muziku i plesati, gledati neki dobar film, crtati svoje omiljene junake. Napravite strip o tome kako se neko bori protiv korona virusa! Čitajte omiljene knjige ili slikovnice. Pišite u svesku sve što radite preko dana. Pročitajte to svom drugu ili drugaricu preko telefona ili skajpa.



Razgovarajte o tome kako se osjećate. Zamolite nekoga iz kuće da vam pokaže svoje slike iz djetinjstva. Neka vam pričaju događaje sa slika.



A možda je vrijeme da očistite i pospremite svoju sobu? Da malo pomognete kad nešto treba oprati, obrisati, složiti? Jeste dosadno, ali sigurno će mama ili tata biti sretni. Oni uđu u sobu, a tamo sve na svom mjestu! Bice ponosni na vas.



I molim vas, još jednom: ne skrivajte svoja osjećanja. Recite nekome ako ste tužni i nervozni. Zaplakajte ako treba, izbacite iz sebe tu tugu i nervozu. To nije sramota. Ja imam unuku koja me nazove kad je nervozna. Tada dugo pričamo i ona smiri mene, a ja smirim nju.



Znate šta je najvažnije u cijeloj ovoj priči? Da ostanemo zdravi i da imamo nekoga s kojim ćemo podijeliti ove dane u kući! Brzo će doći dan kad će sve ovo proći. Tada ćemo opet ići u školu, u park, na livadu. Tada ćemo se sresti i ja ću vas zagrliti čvrsto. Čestitat ću vam što ste bili hrabri i ostali zdravi i čitavi.

Voli vas vaša nana/baka/nona!