

# RODITELJSTVO U DOBA COVID-a-19

## Savjeti za roditelje djece sa smetnjama u razvoju

Svoj djeci, uključujući i djecu sa smetnjama u razvoju, potrebni su ljubav, poštovanje, briga i vrijeme, posebno tokom teških i nesigurnih vremena.

### Neka Vaše dijete bude bezbjedno.

- **Snažno se preporučuje da se pridržavate lokalnih smjernica za COVID-19 dok pomažete svom djetetu da bude što aktivnije, kako u zatvorenom prostoru tako i vani.**
- **Od lokalnog tima za podršku ili centara za rehabilitaciju i ranu intervenciju saznajte više o načinu postupanja tokom epidemije COVID-a-19.**
- **Izdvojte kontakt-telefone za hitne situacije – neka budu na nekom vidljivom mjestu, npr. na vratima frižidera.**



### Podržite svoje dijete, pružite mu saosjećanje i pokažite ljubav.

- **Vaše dijete sada možda nema podršku kakvu obično dobija, što može dovesti do dodatnih problema, do povećanog nivoa stresa, anksioznosti i frustracija.**
- **Pružite svom djetetu fizičku i verbalnu podršku kako bi se ono osjećalo prihvaćenim i voljenim.**
- **Pozitivan govor tijela, prijateljska gestikulacija i riječi mogu učiniti mnogo!**

### Komunikacija s djetetom

- **Kad komunicirate sa svojim djetetom, spustite se na njegov nivo.**
- **Održavajte kontakt očima i pozitivan stav.**
- **Odvojte vrijeme da djetetu omogućite prostor za komunikaciju.**
- **Posmatrajte, slušajte i potvrdite da razumijete svoje dijete.**

### Stimulišite ono što je pozitivno!

- **Istaknite jače strane djeteta i osnažite ih pohvalama, stimulišite njegove sposobnosti umjesto da naglašavate ono što dijete ne može da učini.**
- **Djeca pomažite samo onda kad im je potrebno. Pružajući im preveliku podršku, rizikujete da Vaše ponašanje dožive kao isuviše zaštitničko i istovremeno im uskraćujete šansu da postanu nezavisni.**

### Ako možete, zatražite pomoć kad Vam je potrebna.

- **Podijelite teret s ostalim odraslim članovima porodice.**
- **Niste sami! Ostanite u kontaktu s ljudima koji razumiju Vašu situaciju. Podijelite svoje probleme i svoje uspjehe.**
- **Normalno je u ovom trenutku biti pod stresom, normalno je što se osjećate frustrirano i uplašeno.**
- **Vodite računa i o sebi, napravite predah i odmorite se kad osjetite da Vam je to potrebno!**
- **Materijali sa savjetima pod nazivom *Kad se naljutimo i Ostanite mirni i kontrolišite stres* sadrže neke korisne savjete.**

### Ojačajte rutine.

- **Rutine pomažu djeci da se osjećaju sigurno i bezbjedno. Za više informacija, pogledajte materijal pod nazivom *Strukturirajte dan*.**
- **Uspostavite dnevnu rutinu ispunjenu aktivnostima koje su Vašem djetetu poznate. Uključite neke od njegovih omiljenih aktivnosti.**
- **Pomozite svom djetetu da bude u kontaktu s prijateljima i članovima porodice putem telefonskih razgovora, pisanja čestitki ili crtanja.**
- **Dajte svom djetetu mogućnost izbora kako bi osjetilo da ima kontrolu nad svojim životom. Time snažite njegovo samopouzdanje.**
- **Koristite jednostavan jezik, jasna uputstva i neverbalnu komunikaciju s djecom kojoj je to potrebno (npr. pokrete tijelom, slike, vizuelna pomagala).**

Za više informacija, kliknite na linkove u nastavku:

[SAVJETI UNICEF-a](#)

[OSTALI JEZICI](#)

[EBAZA DOKAZA](#)