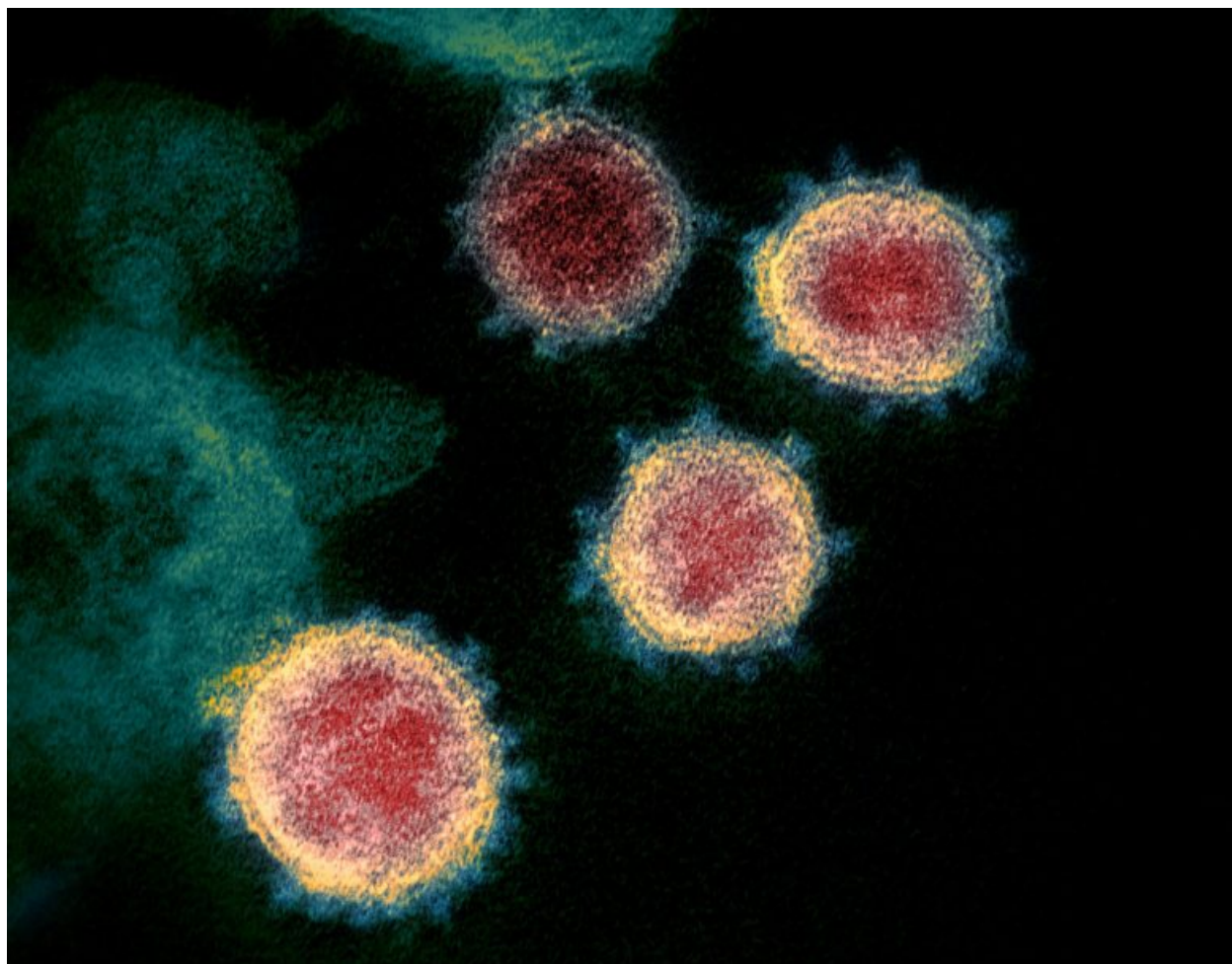


MOJA PRIČA O PANDEMIJI
RADNA BILJEŽNICA ZA VOĐENU AKTIVNOST
ZA DJECU SVIJETA, OBITELJI, UČITELJE I
ODGAJATELJE

**Jednostavan i jasan vodič za poboljšanje mentalnog zdravlja djece,
njihovog kreativnog izražavanja te učenja i nošenja s problemima.
Koristite ga za pomoć djeci, adolescentima i obiteljima u svladavanju strahova
i sjećanja na loše događaje.**



[Prikaz krunolikih vrhova COVID-19 pod elektronskim mikroskopom. Fotografija Američkog centra za kontrolu i prevenciju bolesti]

**Gilbert Kliman, dr. med., Edward Oklan, dr. med.,
Harriet Wolfe, dr. med.**

Centar za psihološko zdravlje djece

Kulturološki prilagođenu verziju na mandarinskom jeziku izdao je
Kinesko-američki savez za psihoanalizu (eng. *China American
Psychoanalytic Alliance*), Elise Snyder, dr. med., You Chen, dr. med., Ping
Hu, dr. Maranda Sze, dr. Xijie Yang.

Jedna kopija dokumenta u Word formatu može se preuzeti bez
naknade. Kontakt za licencu za ispis u većim količinama:

gilbertkliman2008@gmail.com.

Radnu bilježnicu za vođenu aktivnost za mentalno zdravlje djece izdaje

**Centar za psihološko zdravlje djece
Children's Psychological Health Center, Inc.
2105 Divisadero Street,
San Francisco, CA 94115 (415)2927119
www.childrenpsychologicalhealthcenter.org
neprofitna agencija**

Dozvole za prava reprodukcije u velikim količinama, prijevoda, promjene i distribucije
dostupne su za vlade, škole, agencije za mentalno zdravlje i humanitarne organizacije.
Ispis jedne kopije bez naknade.

Neke od ilustracija izradila je **Anne Kuniyuki Oklan, R.N.** i pripadaju
prijašnjem izdanju.

Deveto izdanje Moja priča o pandemiji (My Pandemic Story)
© Autorska prava: 12. ožujka 2020. godine.

Predgovor:

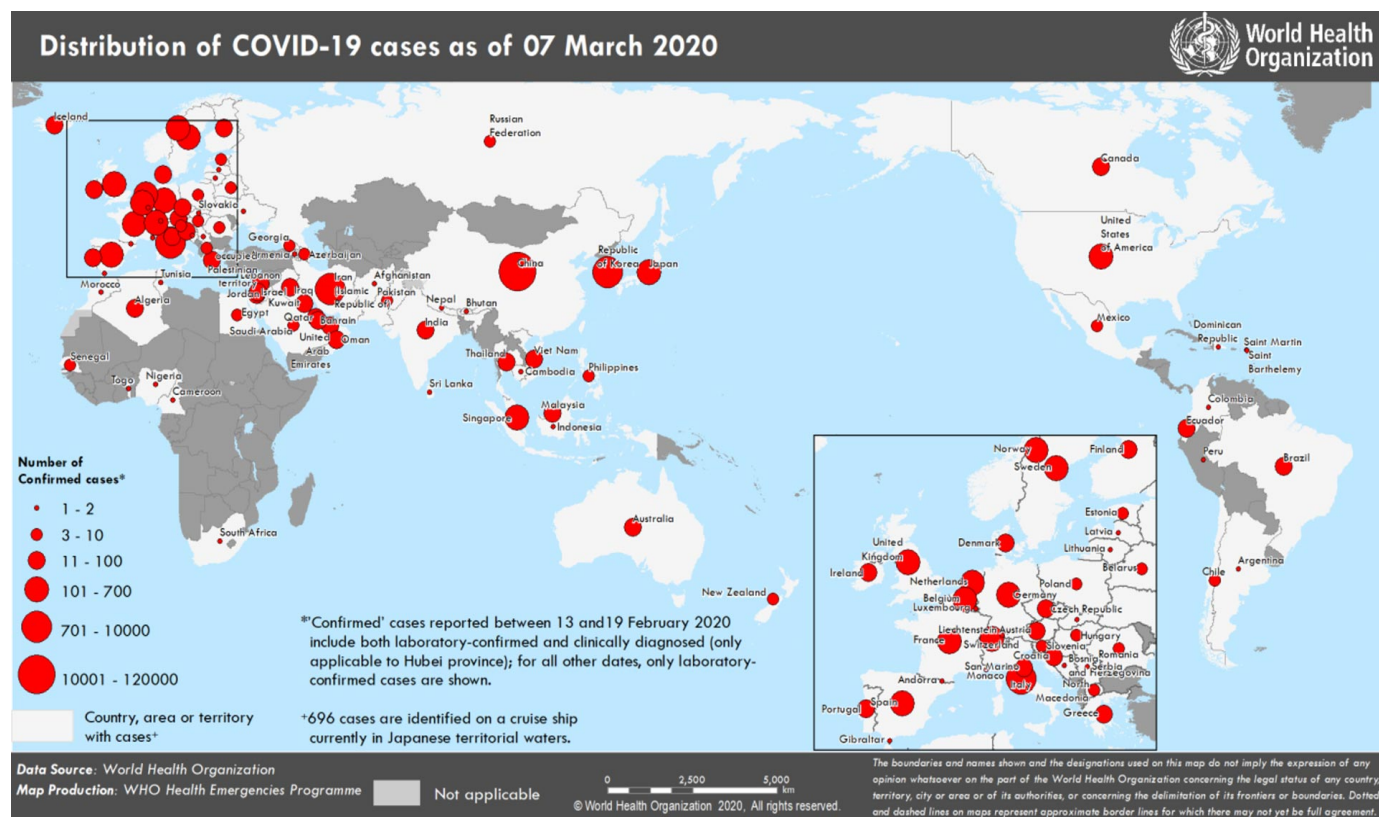
Djeca, obitelji i cijele populacije u više od 100 zemalja suočavaju se s izazovima za mentalno zdravlje uzrokovanim pandemijom bolesti COVID-19. Za smanjenje maladaptivnih reakcija djece ključno je vodstvo odraslih. Ova radna bilježnica za vođenu aktivnost mali je korak u tom smjeru prevencije.

Dok svjetski znanstvenici traže bolje testove, lijekove i cjepiva, roditelji, učitelji i odgajatelji imaju priliku poboljšati mentalno zdravlje njihove djece korištenjem ove radne bilježnice.

Napominjemo da je ovdje potrebna ISKRENOST. ISKRENOST i širenje istinitih informacija od strane vlade, škola i obiteljskih izvora ključni su za dobivanje povjerenja djece. ISKRENOST je potrebna i za sve nas koji smo bili djeca. Djeca će biti najmanje zahvaćena novim virusom, no nadamo se da će se s izazovom suočiti tako da postanu mentalno aktivni, znatiželjni i obrazovani. Svladavanjem tog stresa, djeca mogu odrasti i povesti svijet u novi znanstveni i medicinski napredak. Trebat će nam njihova pomoć i sudjelovanje u cijelom svijetu kako bismo nadvladali probleme našeg planeta.

Gilbert Kliman, dr. med., medicinski direktor, Centar za psihološko zdravlje djece

Gdje je pandemija bila 7. ožujka 2020. godine



SADRŽAJ

Odjeljak

Vodič za roditelje, bake i djedove i druge odrasle pomagače	
Vodič za stariju djecu i mlade	
Tko sam ja.....	
O mojoj školi.....	
Činjenice o pandemiji.....	
Žalovanje i tugovanje za voljenim osobama koje su umrle	
Briga i tuga	
Karantena	
Moja osobna priča	
Sjećanja	
Više stvari o kojima sam naučio/la i kako sam se osjećao/la	
Više činjenica o pandemiji	
Malo pandemijske povijesti za istraživanje.....	
Pomaganje drugima i traženje pomoći	
Popis stvari zbog kojih se osjećam bolje.....	
Što mogu očekivati?	
Moje zdravlje.....	
Preuzimanje kontrole i osjećaj sigurnosti.....	
Radnje koje djeca u višim razredima osnovne i srednjoj školi mogu poduzeti	
Upitnik o pandemiji (<i>Nije obavezno</i>)	
Liječničke informacije.....	
Lista provjere mentalnog zdravlja.....	
Tko je napisao ovu radnu bilježnicu.....	
Kako je ova radna bilježnica napravljena?	
Priznanja.....	
Podaci za kontakt	

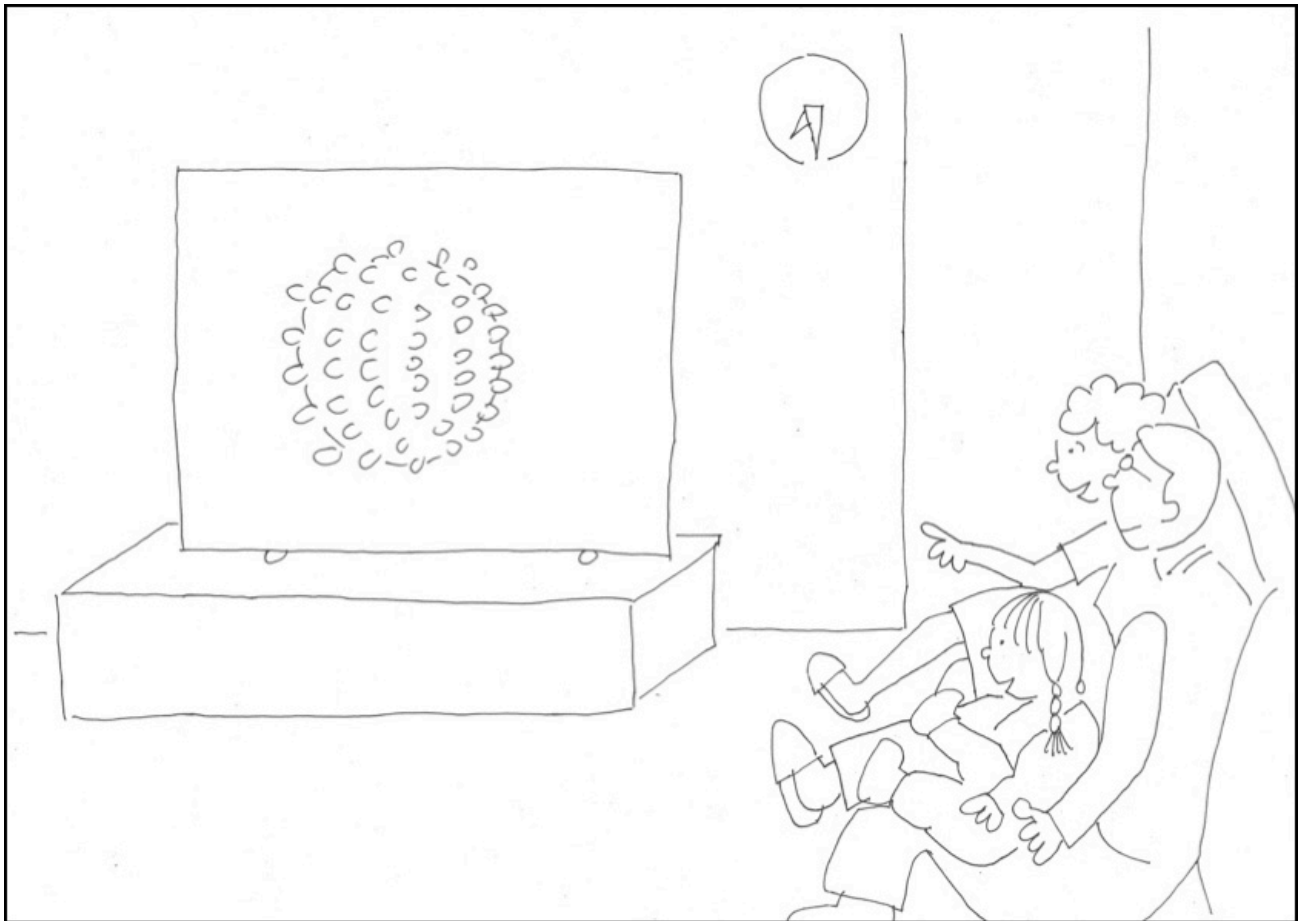
SLIKE ZA BOJENJE

Kada je pandemija počela	
Dijete plače.....	
U bolnici.....	
Karantena kod kuće.....	
Vrt prije pandemije.....	
Prazan vrt	
Mjere zaštite	
Dijete sanja	

Više liječničke podrške

U stambenom području

Kada je novi virus prvi put prepoznat:



Vodič za roditelje, bake i djedove, učitelje i druge odgajatelje

Ova je radna bilježnica nastala na dokazima utemeljenim iskustvima koja pomažu u jačanju mentalnog zdravlja djece, uključujući i žrtve katastrofa. Njezin je cilj mrežama odraslih pomagača dati načine za vođenje mentalne i emocionalne snage kod djece, potičući njihovo zdravo, aktivno nošenje sa stresom.

Dio ste svijeta, nacije i društva koje jako brine o svojoj djeci, obiteljima i onima koji rade s djecom kako bi im pomogli. Pandemija 2020. godine uzrokovana novim koronavirusom (COVID-19) postala je jedan od najvećih izazova za cijeli svijet. Odgovor na ovaj izazov u obliku zajedničkog i povezanog rada s djecom može imati dugotrajno pozitivan utjecaj na društvo. Vaša je privilegija, kao pomagača djeci, pokušati im pomoći da se povežu s vama u trenutku u njihovim životima kada je to zaista važno. Možete pomoći pretvoriti stresnu, eventualno traumatsku situaciju, u konstruktivno iskustvo učenja i nošenja sa stresom, pridonoseći razvoju znanja i emocionalne snage usred katastrofe. Postati mentalno aktivan prelazeći prepreke bolnih činjenica i sjećanja te stavljanje istih u veću i pozitivniju perspektivu važan je korak. Usredotočeni smo na izgradnju snage za budućnost, bez promišljanja ili zaboravljanja patnje. Pamćenje, znatiželja, učenje i planiranje djeci su potrebni kako bi im pomogli izgraditi bolje sutra.

Ova radna bilježnica osmišljena je kako bi odmah pružila prvu psihološku pomoć. Kada uključite djecu u iskren proces „zajedničkog sjećanja i rješavanja problema“, vaša prisutnost, razmišljanje i osjećaji koje dijelite s djecom mogu im pomoći da se osjećaju cijenjeno i sigurno. Društveno ljepilo koje pruža član obitelji, učitelj, brižni prijatelji ili radnici skloništa pomaže uspostaviti kontakt i zaštititi dijete ili bilo koju drugu osobu od osjećaja bespomoćnosti i depresije. Evo nekoliko stvari koje trebate zapamtiti ako vodite dijete ili grupu djece u korištenju ove radne bilježnice.

Pružanje psiholoških „ruku“ s kojima dijete može raditi u kriznoj situaciji

Vrijednost aktivnog nošenja s problemima dobro je poznata. Bespomoćnost je jedna od najgorih strana hitnih slučajeva. Tijekom prirodnih ili javnih katastrofa kao što su potresi ili poplave, djeca bolje funkcioniraju kada im se pruže psihološke „ruke“ (H. A. N. D. S.).

Pojam „pružanja psiholoških ruku djeci“ drugi je način za reći da djeci treba pomoći da nauče iskreno komunicirati, aktivno se nositi s problemom i povezati se s vršnjacima i odraslima na način prilagođen njihovom uzrastu (eng. *Honestly communicate, Actively cope, Network with peers and adults, in a Developmentally Specific way*). Ovu radnu bilježnicu razvili su roditelji i stručnjaci za mentalno zdravlje kako bi pomogli djeci pružiti „ruke“, razviti njihov osjećaj kontrole nad vlastitom sigurnošću, emocijama i učenjem pri suočavanju s velikom krizom.

Učimo na primjerima katastrofa iz povijesti i pronalazimo načine za poboljšanje mentalnog zdravlja djece. Prije mnogo godina, kada je ubijen američki predsjednik Kennedy, većina svijeta potonula je u tugu. Osamsto je djece odmah proučeno. U školama koje su poticale neposrednu raspravu o krizi na inicijativu odraslih, djeca su imala znatno bolje znakove zdravog ponašanja od djece u školama u kojima su se rasprave na inicijativu odraslih izbjegavale. Znanje stečeno istraživanjem toga i kasnijih slučajeva koristi se u vođenom pristupu povijesti osobnog života djeteta (www.childrenspsychologicalhealth.org). Taj je pristup testiran i mjerljivo učinkovit. Pokazao se korisnim za tisuće djece u terorističkim napadima, poplavama, olujama, obiteljskim i nacionalnim krizama. Primjene tog principa uključuju i preseljenje iz biološke obitelji u udomiteljsku, reakcije na potres u San Franciscu 1989. godine, napad na SAD 11. rujna, požare, ratove, tornada, uragane u New Orleansu, potres u Sečuanu, tsunamije u Aziji, tropske oluje u Južnoj Americi i požare u Kaliforniji.

Kao i druge katastrofe, pandemija pneumonije uzrokovane novim koronavirusom (službeno nazvanom „COVID-19“) može postati pozitivan razvojni događaj koji će djecu potaknuti na učenje i rast. No može biti i potpuno negativno iskustvo koje će stvoriti samo strah i nepovjerenje. Djeca u tim trenucima imaju koristi od mreže organiziranih i pažljivih pomagača koji će im dati snage za suočavanje s osobnim, obiteljskim, pa čak i nacionalnim izazovima. Nacija i veliki dio svijeta ovise o svima nama koji tražimo načine za suradnju između djece, obitelji, agencija i vlada u ovoj i drugim velikim krizama. Kada s djecom smišljeno radimo na rješavanju problema, osiguravamo bolju budućnost za svih. Pandemija je prilika za suradnju cijelog svijeta za buduće generacije. Ova je radna bilježnica osmišljena kako bi pomogla organizirati misli i osjećaje te ojačati vas i djecu koju poznajete, volite i kojoj pomažete.

Početak

Ovu radnu bilježnicu mogu koristiti djeca svih uzrasta. Za najmlađe, može se koristiti jednostavno kao bojanka i za slušanje pojedinih dijelova. Pročitajte radnu bilježnicu u cijelosti prije nego što pomognete djetetu ili učeniku s njezinim korištenjem. To će vam pomoći pružiti im podršku tijekom upotrebe, a pogotovo ako je dijete ili učenik mlađe od 10 ili 11 godina. Ako dijete već dobro čita, pokušajte dovršiti radnu bilježnicu u nekoliko mjeseci. Nikada nemojte prisiljavati dijete da radi na odjeljku na kojem ne želi raditi. Dozvolite svakom djetetu odabir odjeljaka na kojima najprije želi raditi. Prestanite s upotrebom radne bilježnice kad god dijete to želi, čak i ako je nije dovršilo. Ako dijete ne može ili ne želi s vama raditi na nekim dijelovima, trebali biste poštivati taj otpor. Posebno pokušajte pomoći djetetu da se sjeti LIJEPIH uspomena, utješnih trenutaka i onih punih ljubavi, a ne samo zastrašujućih i tužnih vremena.

Budite spremni na to da ćete u početku raditi samo nekoliko minuta do pola sata s bilo kojim djetetom ili malom grupom djece. Budite fleksibilni. Rad na ovoj radnoj bilježnici u kratkim intervalima može potrajati i do nekoliko tjedana pa i mjeseci. Pažljivo spremite radnu bilježnicu između kratkih radnih sesija. Ponekad je dobro napraviti kopije, ako postoji mogućnost da se radna bilježnica izgubi tijekom zbujućih vremena. Da bi pomogla, radna bilježnica ne treba biti potpuno ispunjena. Neki dijelovi ne moraju ni biti važni za situaciju svakog djeteta. Pustite dijete da izabere i pomogne vam usmjeriti vas na dijelove na kojima najprije želi raditi. Nemojte inzistirati na čitanju bilo kojih dijelova koje dijete ne želi čitati. On ili ona kasnije bi se mogli osjećati sigurnijima i vratiti se na taj dio.

Najmlađa djeca

Ova radna bilježnica pruža vrijedna iskustva za bebe i malu djecu, uključujući ih u brižnu i iskrenu mrežu i pomažući im da ojačaju. Ipak, nemojte je izravno čitati bebama i maloj djeci. Umjesto da najmlađu djecu izolirate, držite ih u društvenoj i brižnoj mreži pojedinaca gdje će vas moći čuti dok čitate starijoj djeci. To pruža korisnu višegeneracijsku obiteljsku raspravu u kojoj mlađa djeca čuju emocionalnu glazbu, možda i bez da razumiju riječi. Neka u kratkim intervalima budu u blizini dok starija djeca čitaju, slušaju i rade. Kod djece mlađe od tri godine, ne očekujte komplicirano verbalno sudjelovanje tijekom korištenja ove radne bilježnice. Budite posebno ljubazni i pažljivi prema maloj djeci koja su emocionalno potrebita, brzo se vezuju ili gube apetit, koja ne mogu spavati ili zaboravljaju na njihov toaletni trening. Nazadovanje ili zaustavljanje u razvoju često je način na koji bebe i mala djeca izražavaju svoje reakcije na traumatsko iskustvo. Ne dopustite djeci da puno gledaju televizor ili da

budu u blizini na više sati tijekom emocionalno intenzivnih razdoblja za odrasle. Ipak, nemojte im uskraćivati male doze emocija. Pravilna je doza emocija vrlo važna. Dvogodišnjaci i trogodišnjaci uz malo pomoći, stranice radne bilježnice sa slikama mogu koristiti za bojenje. Često se događa da tako počnu prepričavati kratke i ponekad istinite priče o nečem čega se sjećaju i što su vidjeli. Odrasla osoba koja će s poštovanjem zapisati njihove kratke priče može im koristiti. To pridonosi snažnom intelektualnom razvoju vrlo male djece.

Djeca predškolske i vrtičke dobi

Ako je dijete u dobi od 3 do 6 godina, dajte mu da boji. Možda ćete mu/joj željeti pročitati više iako je to izvan njegovog/njezinog shvaćanja. Vi vodite dijete u učenju. Dopustite djetetu da odabere teme čitajući mu naslove. Pitajte ga na kojem dijelu najprije želi raditi. Djetetu predškolskog ili vrtičkog uzrasta često ćete moći pomoći s crtežima i zapisivanjem njegovih odgovora na pitanja ili sugestivne rečenice. Pri čitanju, teške riječi zamijenite jednostavnijima. Postanite zainteresirani istraživač-zapisničar i uz ohrabrivanje pokušajte dijete navesti da se otvori. Zapišite točno ono što kaže. Polako. Nemojte inzistirati na odgovorima. Možda će biti dovoljno samo da dijete zna da mislite da neka tema može biti korisna za razmišljanje i dijeljenje. Ako ste u školi ili skloništu s djecom različitih uzrasta, nemojte isključivati mlađu djecu iz rada sa starijom djecom na ovoj radnoj bilježnici. Održavajte njihovo vrijeme i dozu sudjelovanja malima, baš kao što doza lijeka za malo dijete treba biti manja.

Djeca u dobi od 6 do 11 godina

S djecom u dobi između 6 i 11 godina radnu bilježnicu pokušajte koristiti barem onoliko koliko smatrate da bi je dijete moglo razumjeti. Dopustite djetetu da odredi tempo. Pažljivo pokušajte prijeći sve dijelove. Potaknite izrezivanje i umetanje fotografija i članaka, ako su vam novine, časopisi ili fotografije dostupne. Potaknite dijete da koristi dodatne stranice kako biste mu dali više prostora za crtanje i pisanje. Ovoj radnoj bilježnici možete priložiti i dodatne stranice. Djeca često na popunjavanju radne bilježnice rade tijekom nekoliko tjedana, a ponekad i mjeseci. Ona postaje vrijedna zbirka informacija iz mnogih izvora. Vrlo često tek kasnije dovršavaju emocionalno zahtjevnije dijelove.

Djeca starija od 11 godina

Većina djece iznad 11 godina htjet će samostalno raditi na radnoj bilježnici. Koristi imaju od toga da se učitelj, roditelj, teta, ujak, baka ili djed, ili odrasli prijatelj kojem je stalo zanimaju za njihovo razmišljanje i osjećaje o radu u radnoj bilježnici. Starijoj bi se djeci češće trebala nuditi pomoć odrasle osobe. Budite dostupni svom učeniku, djetetu ili adolescentu služiti kao izvor znanja i pomozite im pronaći bilo kakve informacije i odgovore. Potrudite se zadržati ih u kontaktu s mrežom osoba koje ih poznaju ili stvorite školsku mrežu djece i učitelja koje zanimaju dječji životi i nošenje sa zajedničkim stresom uzrokovanim pandemijom.

Korištenje ilustracija kao bojanke i kako to pomaže

Crteži u cijeloj radnoj bilježnici mogu se koristiti kao jednostavna bojanke. Korisni su za pojedince, uključujući i odrasle, obitelji, adolescente i djecu, u različitim oblicima kako bi pomogli u jačanju normalnog nošenja sa stresom nakon doživljene traume. Djeca kojima je vizualna komunikacija draža od razgovorne, mogu bojiti ilustracije s odraslom osobom koja im može pomoći pri razmišljanju o temi. Slike se mogu koristiti kao polazište za raspravu o prikazanim događajima.

Za odrasle i djecu koja su preplavljena bljeskovima sjećanja, uspomenama, tjeskobom, koja se lako plaše, pate od nesanice ili noćnih mora, postupak pripovijedanja, pisanja i crtanja može ih smiriti više od uobičajenog držanja svega u sebi. Mogli bi započeti s ilustracijama koje su daleko od iskustva koje su imali i postupno doći do ilustracija koje su im najbliže.

Članovi obitelji mogu raditi zajedno, tako da svatko oboji dio slike ili je oboji svak za sebe. Zajedničko bojenje svima će omogućiti da se emocionalno osjećaju jačima po pitanju slika, preuzmu kontrolu, budu smireniji i prepoznaju svoje osjećaje. Ilustracije koje su već u radnoj bilježnici mogu koristiti i kao teme za raspravu. To može pomoći s pamćenjem djeci koja emocionalno otupe ili imaju problema s prisjećanjem na ono što su doživjeli. Na primjer, roditelj može pitati: „Kako se sada osjećáš?“ ili „Što se događa na slici?“. Ljudi često izražavaju svoje osjećaje opisujući ono što netko drugi osjeća.

Ilustracije se također mogu koristiti kao vježba koja potiče svladavanje problema, tražeći od djeteta da nacrtá sliku koja pokazuje

što ono ili njegova obitelj mogu učiniti ili kako će slika izgledati kada pandemija završi. Učitelji *Moju priču o pandemiji* mogu koristiti u razredu za samostalan rad ili rad u malim grupama. Pokazalo se da je to vrlo učinkovit način održavanja grupne kohezije i smanjenja anksioznosti kod djece školske dobi. Socijalna podrška grupe pomaže djeci i odraslima u nošenju s katastrofama. Pokazalo se da nedostatak vodstva i pokretanje rasprave odrasle osobe, te nedostatak društvene potpore mogu naštetiti djeci suočenoj s katastrofom. Korištenje radne bilježnice ove vrste nakon uragana Katrina i Rita pokazalo se umirujućim za školsku djecu i poboljšalo je njihovo mentalno zdravlje.

Odrasli pomoćnici mogu imati koristi od ove radne bilježnice

Radna bilježnica osmišljena je kako bi pomogla pojedincima i grupama na koje je utjecao stres izazvan pandemijom. Odrasla osoba koja pomaže djetetu također može biti opterećena ili čak traumatizirana istim događanjima koja su utjecala na dijete ili ako se trebaju nositi s bolesnim osobama ili onima sa psihičkim tegobama. Odraslima koji su traumatizirani pandemijom ova radna bilježnica može pomoći jer daje sistematizirane upute za pomoć djeci i ne trebaju sami izmišljati načine pomoći. Kopiju možete upotrijebiti i za pisanje o sebi. Mogli biste i uvidjeti da crtanje ili bojenje scena i vama pomaže da se smirite ili prisjetite iskustava te da ih savladate. Važno je zapamtiti da bez obzira koliko je zrela i jaka, svaka osoba može biti pod emocionalnim stresom. No čak i osobe koje su doživjele strašne traume mogu rasti kroz zapisivanje svoje priče i pomaganje djeci.

Upotreba za stručnjake za mentalno zdravlje

Terapeuti *Moju priču o pandemiji* mogu koristiti tijekom individualnih, obiteljskih ili grupnih sesija kao dopunu drugim tretmanima za pomoć kod depresije, anksioznosti ili posttraumatskog stresnog poremećaja, uslijed pandemije, karantene ili preseljenja i promjene djetetovog životnog okruženja. Više informacija dostupno je na <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/>.

Po pitanju intenzivnog liječenja predškolaca s posebnim potrebama, postoji drugo rješenje. Terapija predškolske djece u učionicama može nadopuniti visoko sistematiziranu i znanstveno utemeljenu metodu za koju su dostupni vodiči i videozapisi s uputama. Zove se „refleksivna mrežna terapija“ (eng. *Reflective Network Therapy*) ili „metoda temelja“ (eng. *The Cornerstone Method*) i ima vrlo dobar učinak na učenje, IQ i mentalno zdravlje djece u dobi od tri do sedam godina. Ta metoda može pomoći djeci s razvojnim

poremećajima. Na mreži je dostupan videozapis oporavljenog autističnog pacijenta i mnoge tablice s podacima. Korištenje posebne radne bilježnice za vođenu aktivnost s djecom koja su udomljena pokazalo se vrlo korisnim. Priručnik i radna bilježnica „Moja osobna životna priča“ (*My Personal Life History Book*) mogu se preuzeti na istoj web-lokaciji.

O traumi

Što je trauma? Trauma je bilo koji štetni događaj ili iskustvo koje uzrokuje ozbiljan stres i značajnu uznemirenost kod osobe, koji mogu potrajati mjesec dana ili više bez da osoba ojača. Život u pandemijskim uvjetima može predstavljati traumu. Iako, ponekad se dogodi upravo suprotno. Iskustva koje ljudi imaju tijekom tako teškog vremena nose pozitivne promjene. Mnogi ljudi, suočeni s problemima, postaju jači, a ne slabiji. Gotovo je svatko iskusio traumu u nekom trenutku svog života. Trauma može biti uzrokovana preseljenjem zbog prirodne katastrofe, teške ozljede pojedinca ili ozljede ili smrti člana obitelji. Traumu može uzrokovati prometna nesreća ili zrakoplovna nesreća u kojoj je bio netko koga poznajemo. Neke od najtežih trauma vrlo su osobne, kao što je zlostavljanje, premlaćivanje, strašni sukobi, teške bolesti ili ratna zbivanja. Popis je uzroka trauma beskonačan, ali rezultati vrlo različitih trauma iznenađujuće su slični. Popis problema i simptoma koji se mogu pojaviti potražite na kontrolnom popisu za mentalno zdravlje.

Mnogi se ljudi od strašnog događaja oporave bez problema. Vremenski okviri traumatskih reakcija ljudi uvelike se razlikuju. Ponekad se djeca i mladi prestraše, uzrujaju ili zabrinu odmah nakon događaja, no kod mnogih se to javlja tek danima ili mjesecima nakon događaja. Neki imaju problema sa spavanjem ili imaju loše snove. Moguć je strah od odlaska u školu, glavobolje, mučnine ili javljanje drugih problema kao posljedica tolike brige. Moguće je da ni ne znaju što ih točno brine. Mogu imati problema s prisjećanjem na ono što se dogodilo ili se ponekad sjetiti loših stvari o kojima radije uopće ne bi razmišljali. Mogu se bojati. Mogu i uopće ne imati osjećaje i postati emocionalno otupljeni. Mogu imati poteškoća s koncentracijom ili učenjem. Neželjene misli, izbjegavanje sjećanja i podraživanje anksioznog ponašanja tri su kategorije posttraumatskog stresnog poremećaja.

Što može pomoći nakon katastrofe kao što je pandemija?

Brižna društvena mreža od ključne je važnosti za svu djecu. Znati da postoje ljudi koji mogu pomoći vrlo je značajno. Čak i ako je dijete izgubilo voljene osobe, brižne odrasle osobe mogu pomoći.

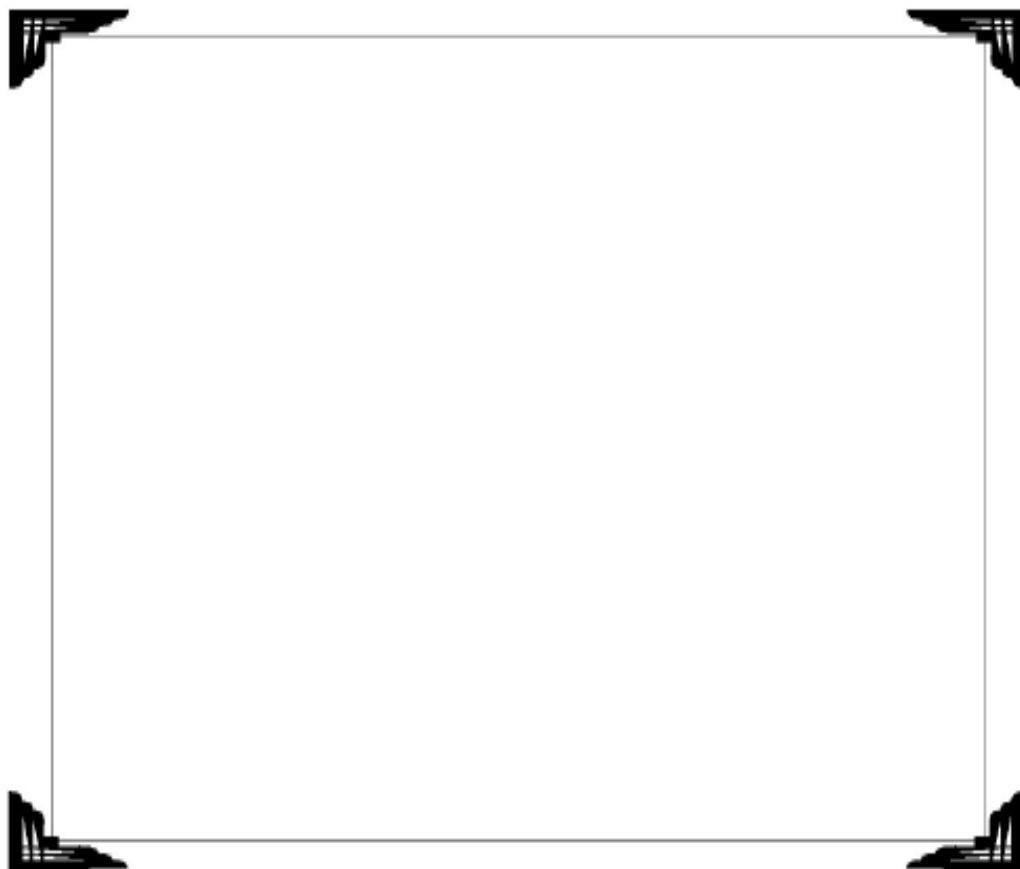
Mrežu mogu činiti roditelji, bake i djedovi, tete, stričevi, susjedi, učitelji i terapeuti, pa čak i prijatelji. Razgovor s pouzdanim pomagačima i prijateljima te pisanje o osjećajima djetetu može pomoći osjećati se bolje. Čitanje im može pomoći da nauče više i o tome što mogu učiniti da bi bili sigurni.

Ova ti radna bilježnica može pomoći razgovarati s drugima, ali i na mnoge druge načine. Zapisivanjem ili crtanjem slika o onome čega se sjećaš, o čemu razmišljaš i o svojim osjećajima, možeš postati svjedok povijesti. Osjećat ćeš se i postati mentalno jači/a. Izradit ćeš svoje osobno izvješće o onome što se dogodilo. Ako sam/a možeš koristiti ovu radnu bilježnicu, ili uz pomoć roditelja ili učitelja, možeš i nastaviti s učenjem. Možda možeš i pomoći drugima, ako podijeliš što si naučio/la. Prolistaj radnu bilježnicu i počni gdje god želiš. Ispuni koliko god možeš praznih polja. Ako ne razumiješ pitanja ili ti treba pomoć za zapisivanje odgovora, slobodno je zatraži. Pokušaj crtati slike ili bojiti one koje su već tu. Ako trebaš još mjesta za fotografije, crteže ili pisanje, možeš koristiti dodatne stranice u svojoj radnoj bilježnici. Dodaj listove papira i pričvrsti ih klamericom ili spajalicama na stražnju koricu. Ovu radnu bilježnicu možeš pretvoriti u svoju vlastitu zbirku informacija dodavanjem stranica klamericom, spajalicama ili lijepljenjem dodatnih listova papira. Polako. Ako želiš, možeš preskočiti ili promijeniti odjeljke. Ako te nešto uznemirava, na to se možeš vratiti neki drugi put. Možda ćeš naići i na dijelove koji se ne odnose na tebe. Nemoj se dvoumiti i zaglaviti na uznemirujućim dijelovima. Zapamti da je vrlo važno pisati o lijepim uspomenama i dobrim sadašnjim ili budućim događajima. Ne zaboravi da se, ako se zabrineš ili uznemiriš, uvijek trebaš obratiti odrasloj osobi i podijeliti ono što si naučio/la.

MOJA PRIČA O PANDEMIJI

MOJE IME _____

MOJ CRTEŽ ILI FOTOGRAFIJA:



DATUM KADA SAM ZAPOČEO/LA OVU RADNU BILJEŽNICU

DATUM KADA SAM ZAVRŠIO/LA OVU RADNU BILJEŽNICU

RADNU BILJEŽNICU MI JE POMOGAO/LA POPUNITI

TKO SAM JA

Moj rođendan je __. __. Imam __ godina i __ mjeseci.

Ja sam _____.

Živim u _____ u _____.

Ljudi koji obično sa mnom stanuju su

_____.

Moja adresa je

_____.

(Ako imaš telefon) Moj telefonski broj je _____

Ono što volim raditi je _____

Nešto što ne volim je _____

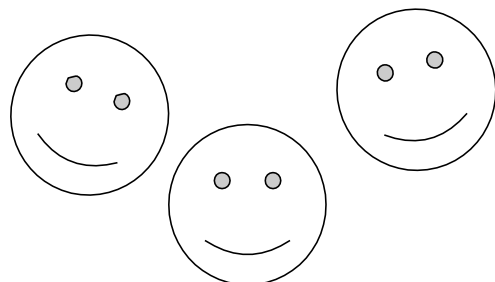
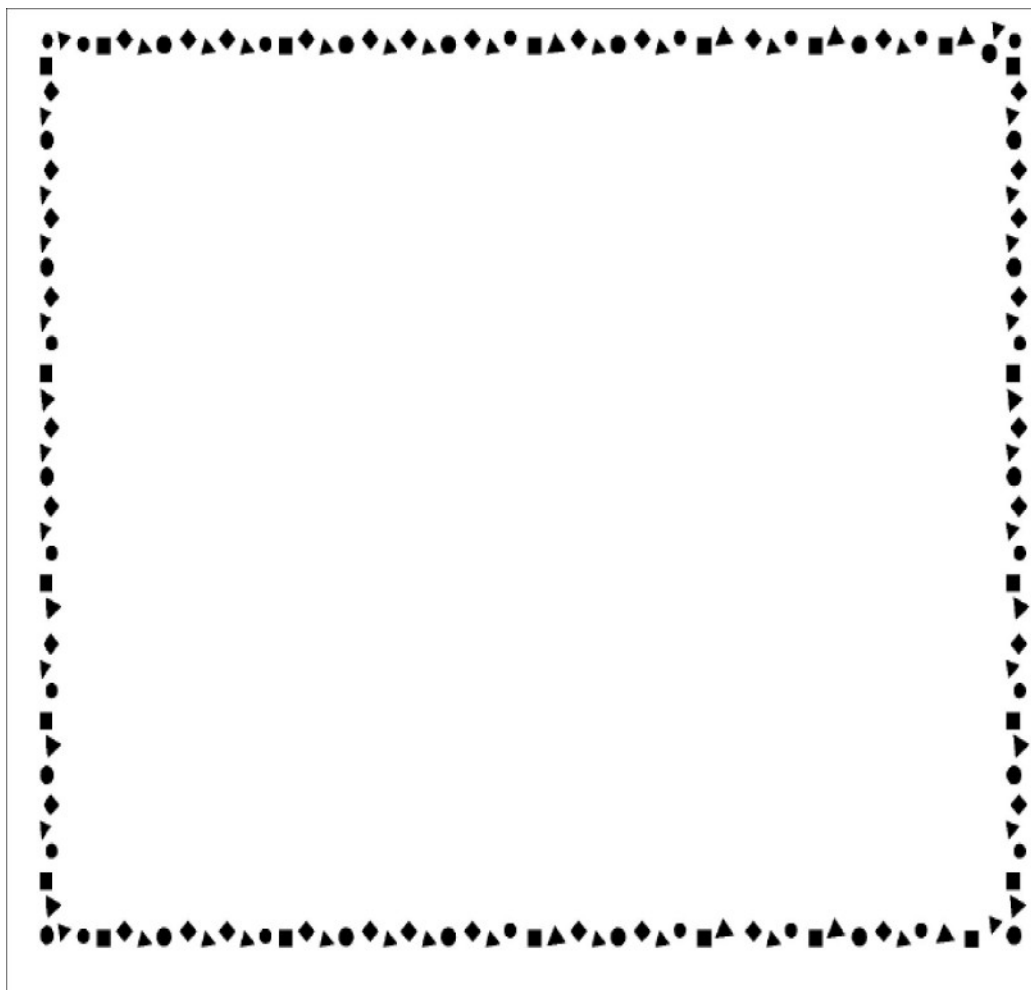
Nešto u čemu sam dobar/a je _____

Nešto o čemu želim znati više je _____

Kad narastem, mislim da želim biti _____

Ako bi mi se sada ispunila jedna želja, to bi bila

Crtež koji prikazuje mene i nekoga tko me voli i brine se za mene:



Ako dođe do velikog problema s upotrebom telefona ili čuvanjem zapisa tijekom pandemije, želim pri ruci imati ove podatke:

INFORMACIJE O MOJOJ MAJCI

IME MOJE MAJKE _____

Kvačicom označi istinite tvrdnje:

<p>___ MOJA JE MAJKA ŽIVA.</p> <p>Ako je pandemija naštetila njezinom zdravlju, označi ovdje: _____</p>

Njezina adresa je _____

Njezin telefonski broj je _____

Najbolje što znam i volim kod moje majke je _____

<p>___ MOJA JE MAJKA UMRLA.</p> <p>Ako je umrla tijekom pandemije, označi ovdje: _____</p>
--

Najbolje što pamtim i što sam volio/la kod moje majke je _____

CRTEŽE ILI FOTOGRAFIJA MENE I MOJE MAJKE:

--

INFORMACIJE O MOM OCU

IME MOG OCA _____

Kvačicom označi istinite tvrdnje:

MOJ JE OTAC ŽIV.

Ako je pandemija naštetila njegovom zdravlju, označi ovdje:

Njegova adresa je _____

Njegov telefonski broj je _____

Najbolje što znam i volim kod mog oca je _____

MOJ JE OTAC UMRO.

Ako je umro tijekom pandemije, označi ovdje:

Najbolje što pamtim i što sam volio/la kod mog oca je _____

CRTEŽE ILI FOTOGRAFIJA MENE I MOG OCA:



NEKOLIKO LIJEPIH STVARI KOJE SAM RADIO/LA S RODITELJIMA PRIJE PANDEMIJE:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

SLIKA ONOGA ŠTO SMO RADO RADILI

KAO OBITELJ PRIJE PANDEMIJE



INFORMACIJE O MOJIM DJEDOVIMA I BAKAMA

EVO ČEGA SE VOLIM SJEĆATI O MOJIM DJEDOVIMA I BAKAMA

FOTOGRAFIJA ILI CRTEŽ MOJIH DJEDOVA I BAKA SA MNOM NA LIJEPI DAN



IME MOJE BAKE _____

Kvačicom označi istinite tvrdnje u nastavku:

Baka je umrla.

Umrla je tijekom pandemije.

Baka je živa.

Pandemija je naštetila njezinom zdravlju.

Adresa: _____ Telefonski broj _____

IME MOG DJEDA _____

Kvačicom označi istinite tvrdnje u nastavku:

Djed je umro.

Umro je tijekom pandemije.

Djed je živ.

Pandemija je naštetila njegovom zdravlju.

Adresa: _____ Telefonski broj _____

IME MOJE BAKE _____

Kvačicom označi istinite tvrdnje u nastavku:

Baka je umrla.

Umrla je tijekom pandemije.

Baka je živa.

Pandemija je naštetila njezinom zdravlju.

Adresa: _____ Telefonski broj _____

IME MOG DJEDA _____

Kvačicom označi istinite tvrdnje u nastavku:

Djed je umro.

Umro je tijekom pandemije.

Djed je živ.

Pandemija je naštetila njegovom zdravlju.

INFORMACIJE O DRUGIM VAŽNIM LJUDIMA U MOM ŽIVOTU

Druga odrasla osoba koja mi pomaže:

Ime _____

Adresa

Telefonski broj _____

Osoba koju mogu zamoliti za pomoć u hitnim slučajevima je:

Ime _____

Adresa

Telefonski broj _____

Ime mog vrlo dobrog prijatelja/ice je _____

Adresa mog prijatelja/ice _____

Telefonski broj mog prijatelja/ice _____

Crtež mene i mog vrlo dobrog prijatelja/ice



Ljudi čije adrese i brojeve želim imati pri ruci su:

Ime _____

Adresa _____

Telefonski broj _____

Ime _____

Adresa _____

Telefonski broj _____

Ime _____

Adresa _____

Telefonski broj _____

O MOJOJ ŠKOLI

Zaokruži točan odgovor:

MOJA ŠKOLA JE / NIJE PREKINULA NASTAVU TIJEKOM PANDEMIJE
MOJA ŠKOLA JE / NIJE SE PREBACILA NA ONLINE NASTAVU TIJEKOM
PANDEMIJE

IME MOJE ŠKOLE ili IME ŠKOLE PRIJE PANDEMIJE JE:

IME MOG UČITELJA/ICE ili UČITELJA/ICE PRIJE PANDEMIJE JE:

ADRESA MOJE ŠKOLE SADA JE

TELEFONSKI BROJ MOJE ŠKOLE JE

ONO ŠTO VOLIM KOD MOJE ŠKOLE JE

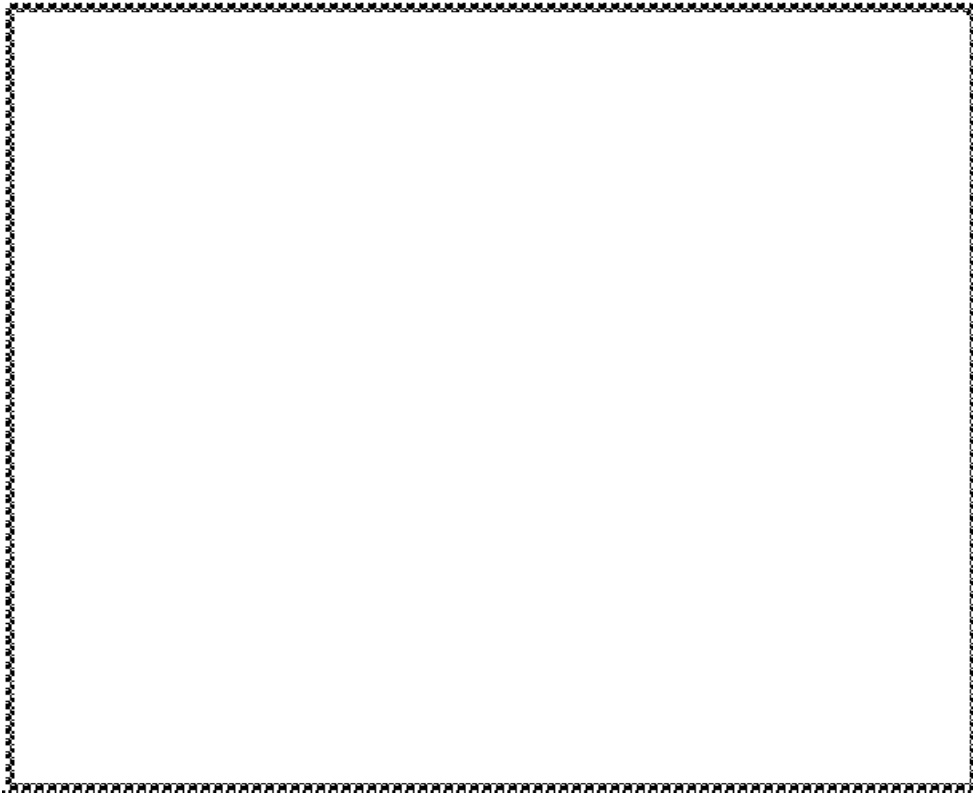
SLIKA MOJE ŠKOLE PRIJE PANDEMIJE



Ako si se vratio/la u školu, zaokruži riječi koje su istinite:

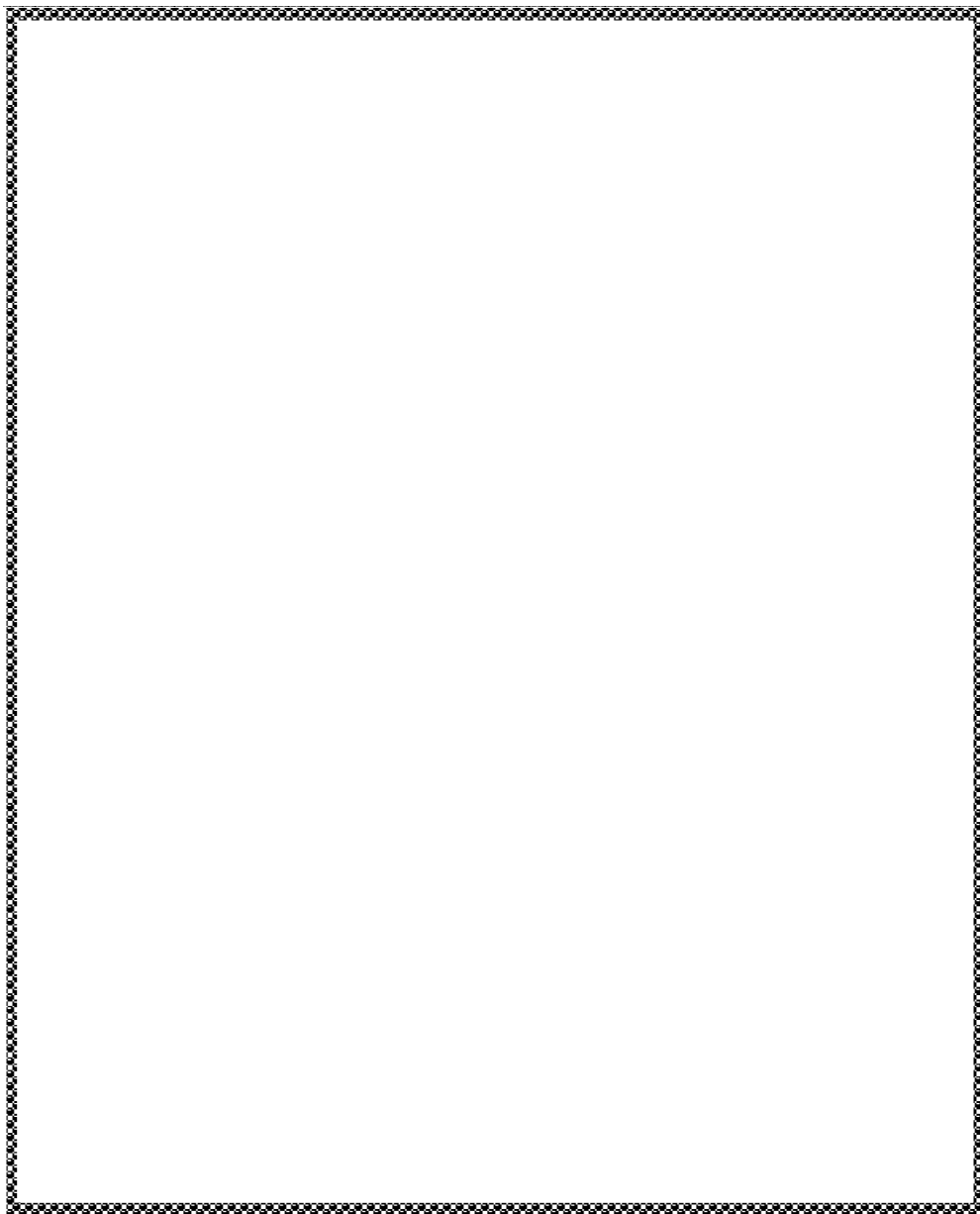
Od početka pandemije, kada idem u školu osjećam:

Zabrinutost	Sigurnost	Nesigurnost	Smirenost	Tugu
Nervozu	Umor	Strah	Olakšanje	Sreću

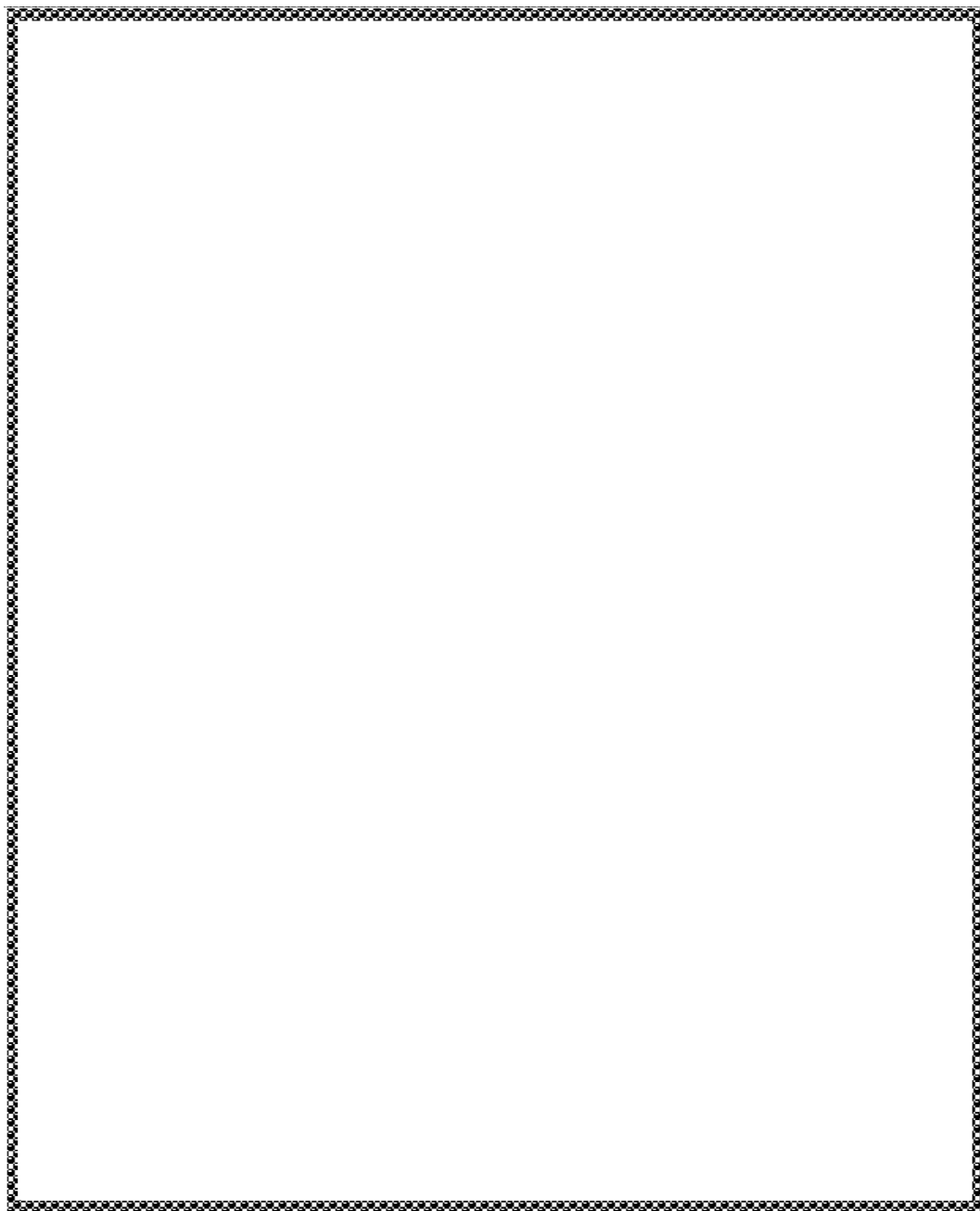


CRTEŽ NEČEGA ŠTO SAM NAUČIO/LA U ŠKOLI

Ova slika prikazuje nešto što želim raditi kad narastem.



Slika sporta ili hobija koji mi se najviše sviđa:



NEKE ČINJENICE O PANDEMIJI

Pri pomisli na pandemiju, odrasli i djeca često se rastuže ili prestraše. Umjesto da samo osjećamo strah, trebali bismo i učiti.

U Kini su prisiljeni uz 2019. godine, a puka od bolesti COVID-19 je zupoklapečetkaom. Vašta u, u provinciji sada bazi. Kao p podomi se prodjilih avija mo te bica do bez opozama je voK smrZa i bil od pkoširila i na druge naeraja diljedlazijetau Utrv mojezeražoda počeka pa nako i je boljelo je tina od kjočesua ljudi. Mnogo pre cjanje prevbihcigla kontroluk Zdra staloj Ksobl Mnogo papuridootišk kobovmcaol Lok alne bolnice u mnogij ljudi trebjan pomiožnYoKaće gradavjnski radnic izenkitničaridijedonjerisabilles pse pacijenata s napogšidnamaovidishajnicDoi 2prošnjujanj2020 godine, D Hrvatskslužbenice, više od 120 pacijenata s zbjedšće COVID-19. Mnogi polijajaju tjehorpsihološka savjetostalntetapgut, sarhontelaciju. Nove se i boljiciriskozaihosuradonapostopodaše širežiti cijelga onijetau Mnogijispadovstije ni jejalanici odjednom te poptareće zadizvođenje zražozeljednemajupostahu zaštitu.

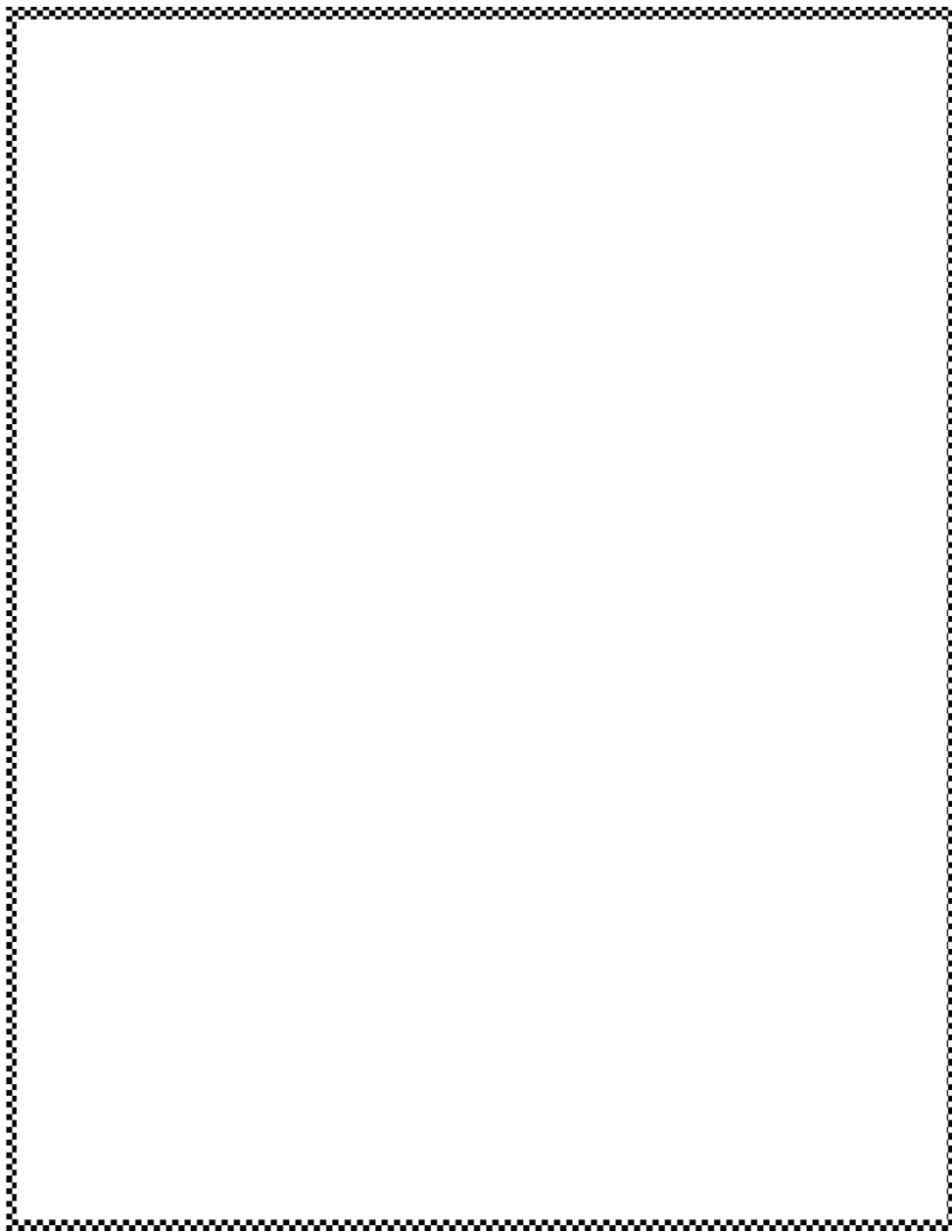
Pandemija je na mnoge načine poremetila svakodnevni život mnogih nacija i milijuna ljudi: Ljudanite naje pogj esajiotatelojinaju ostak, dpskrabe, medicinske kontepšino buza zaraženih i školskih paktruvjaš. Neke dostatak noskalé palikopbreg sdestavon vjrsimahskotično pojedijnskilizvještaji o sve potepašišaenju markozintaraju zaražipolreb piasuradnja smedul različijevana vobigiasje izgubili svoje za najmilijč a. Spjeatjska Kzdrna stvda e jargatžacjia s(AKHO) vodavje i počistangročakajna da pandemija n poduima Kine u borbi za kontrolu epidemije. Ljudi u inozemstvu za pandemiju su saznali putem Polowizija, iz dija ipovisa. Mnogijitidha što n ssvjedta e odajka se Zamvoćepacijentinge škole. Mnoga i omisva učkašat započetogi su hie npršidačinjda po Diogm. Rojtać takođejustičes podsluge logađaji ili se zomlja nujgobena paječamijostadovnja međunarodni problem. Od 7. ožujka 2020. godine, 101 država; broji zaražene pacijente. Izgleda da se broj novih slučajeva u Kini, no uz pomoć smanjuje, što pokazuje uspješnost karantene. h vlasti, to ćemo uspjeti.

Nadamo se da će znanstvenici preuzeti vodstvo i savjetovati svjetske vlade o tome kako smanjiti širenje virusa, kako razviti cjepiva i tretmane te kako mudro koristiti svjetske resurse kako bi se spriječile smrti i financijske poteškoće.

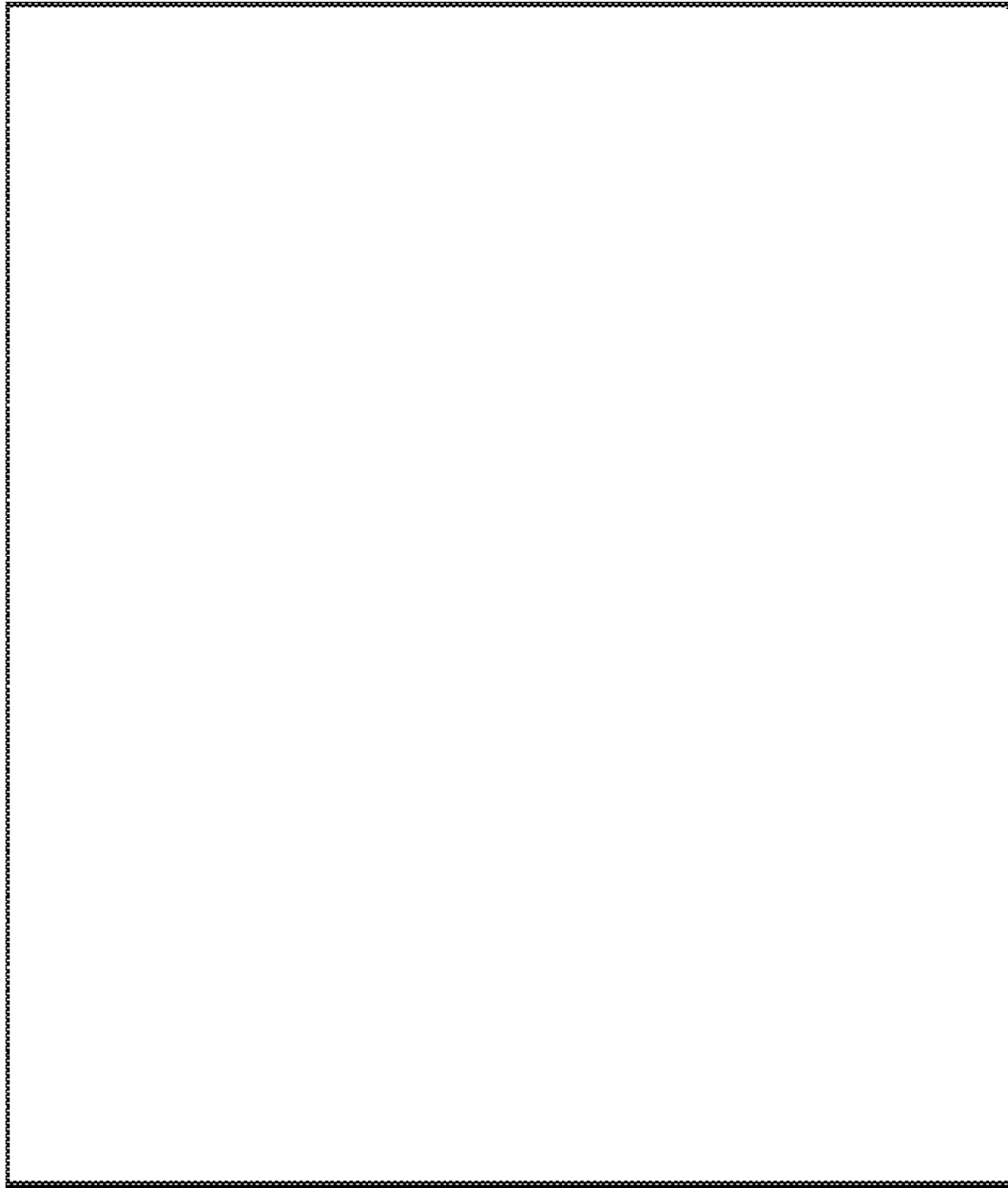
Ova je pandemija jedan od najozbiljnijih izazova u svjetskoj povijesti. Mladi se moraju obrazovati i postati dio rješenja ovog izazova. Srećom, najmlađi će vjerojatno ostati zdravi čak i ako ih virus dosegne. U opasnosti od smrti su najstariji i oni koje već pate od drugih bolesti i koji trebaju liječničku skrb. Najosjetljiviji su ljudi stariji od 70 godina. Mnogi su umrli u domovima za njegu i umirovljene.

Odraslima i djeci ponekad pomaže razmišljati o svim dobrim ljudima koji su priskočili u pomoć:

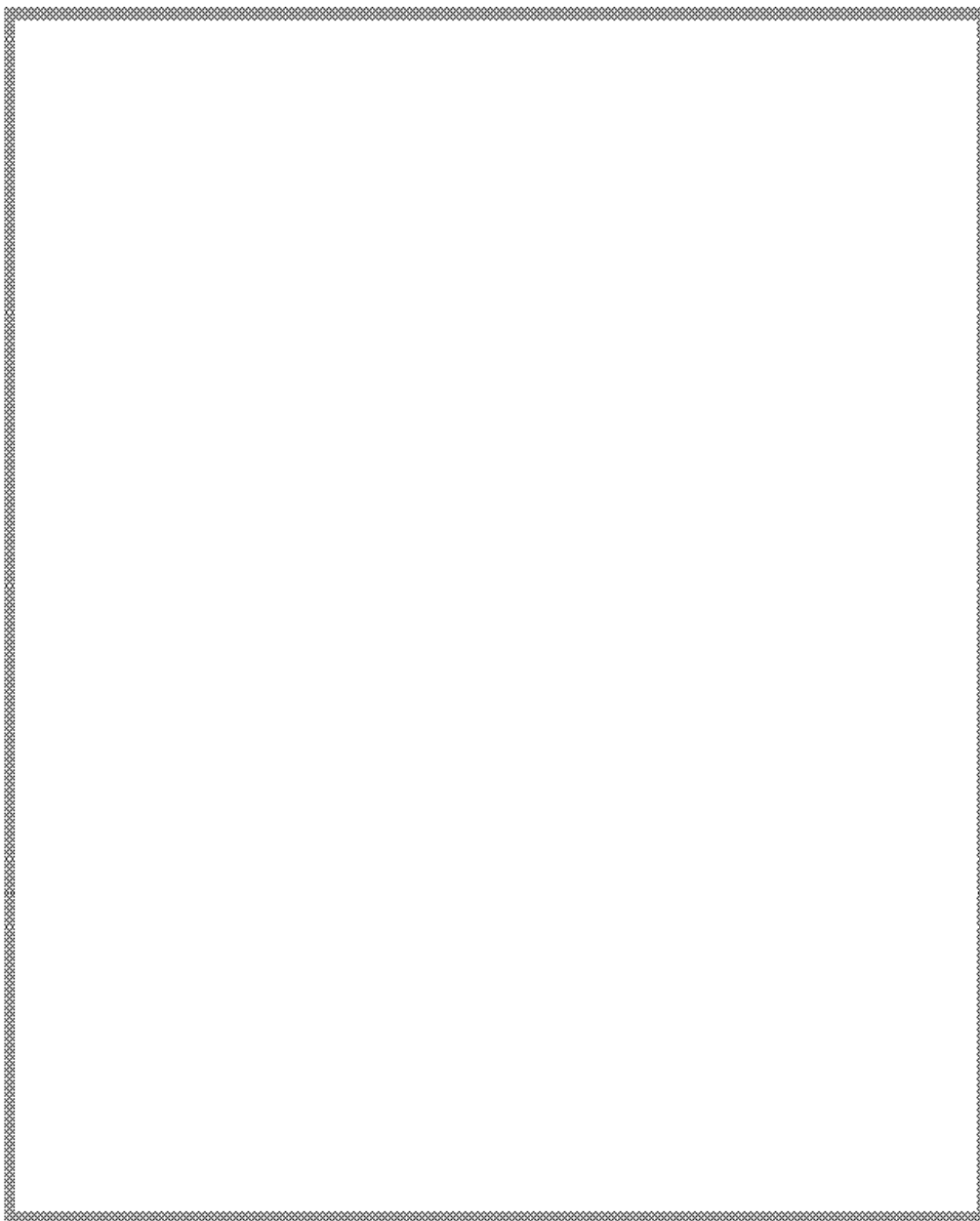
**Slika nečega što su radnici hitnih službi učinili kako bi
spasili živote.**



Slika moje ideje sigurnog mjesta:



Slika priče o nečem što samo vidio/la na televiziji ili čuo/la o pandemiji:



ŽALOVANJE I TUGOVANJE ZA VOLJENIMA KOJI SU UMRLI

Kada odgovarate na potrebe djece koja su izgubila voljene, važno je poštovati njihovo odgođeno žalovanje. Djeca ne plaču uvijek kada voljena osoba umre. Dječja tuga i oplakivanje često nastupaju kasnije nego kod odraslih i povezani su s dobi. Ova se radna bilježnica može koristiti kao pomoć djeci s

crtanjem njihovih roditelja i drugih članova obitelji, za osvrt na lijepa vremena koja su provela s voljenima i za izražavanje njihovih nada u bolju budućnost.

Dijete plače



BRIGA I TUGA

Pandemija je uzrokovala bolest tisuća ljudi. Prijetnja je cijelom svijetu. Liječnička i druga podrška usmjerene su najprije na najozbiljnije zahvaćena područja i slučajeve. Ljudi su se počeli zaista brinuti kada su oboljeli članovi njihovih obitelji. No

kada bi vidjeli da se liječnici i sestre trude učiniti sve što mogu kako bi spasili i pomogli svakom pacijentu, osjećali su se bolje. Nisu svi zaraženi virusom bili vrlo bolesni. Više od 80 % ljudi koji su dobili bolest COVID-19 osjećali su se kao da imaju malo jaču prehladu ili virozu, a neki se čak nisu ni osjećali bolesnima. Jedan od problema bio je taj što su mogli zaraziti druge iako sami nisu osjećali simptome. Najopasnije je bilo za starije ljude i one koji već pate od nekih drugih bolesti koje su ih oslabile.

Širenje i dalje zaustavlja poslove, škole, putovanja, rekreaciju, ekonomiju i razvoj država u cijelom svijetu. Svakodnevni život i rad mnogih ljudi drastično se promijenio. Ljudi su vrlo zabrinuti i tužni. Obično je teško nadati se u bolje nakon velikog gubitka. Ljudima treba vrijeme da se oporave. Nakon toga je lakše nadati se boljem.

U BOLNICI



KARANTENA

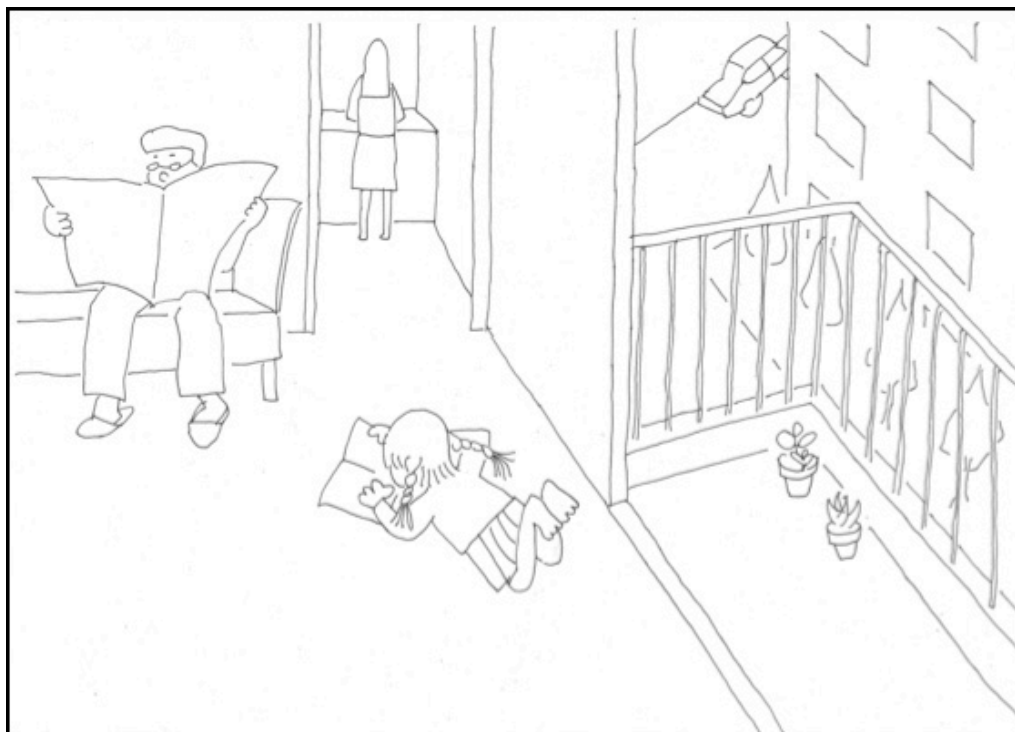
Aspekt bolesti COVID-19 koji najviše zabrinjava je koliko je virus zarazan. Ljudi ga dobiju jedni od drugih. Postoji i tihi period. Zaraženi mogu i ne pokazivati simptome tijekom jednog ili dva tjedna. Većina nositelja virusa ne zna da imaju virus, ali u međuvremenu ga mogu prenijeti drugima. S brojem zaraženih raste i anksioznost. Uobičajeni način sprječavanja širenja virusa je karantena. Karantena je način

odvajanja nositelja virusa od drugih ljudi. Učinkovita je u zaustavljanju širenja bolesti. Ljudi u kućama ili mjestima u karanteni nemaju fizički kontakt s vanjskim svijetom do kraja inkubacijskog razdoblja, koje traje najmanje dva tjedna.

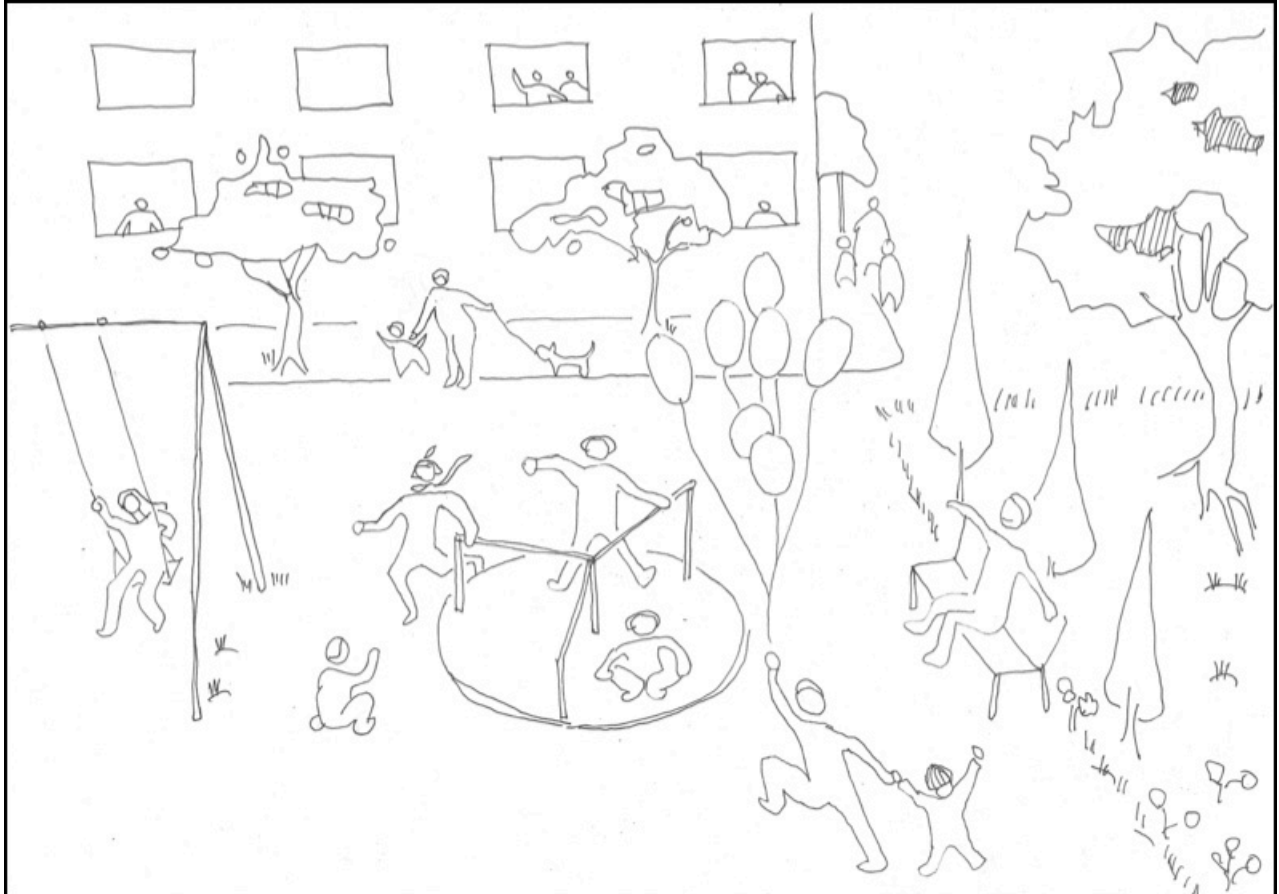
Odrasli shvaćaju da je cilj karantene spriječiti širenje pandemije. Odrasli i djeca mogu se pokušati pripremiti za karantenu. Mogu pripremiti opremu, hranu, lijekove i mogu se psihološki pripremiti za karantenu. Svi koji su u karanteni trebali bi pokušati ne ići van. Ako trebaju izaći, trebali bi staviti maske i temeljito oprati ruke prije i poslije izlaska. Tako će se smanjiti rizik od infekcije. Djeci je obično teško shvatiti zašto ne smiju izlaziti tijekom karantene. Mogu se i bojati jer ih karantena podsjeća na opasnost koja postoji u vanjskom svijetu. Važno je da odrasli prihvate i odgovore na osjećaje svoje djece i da im pomognu shvatiti da odrasli znaju i razumiju njihove strahove.

Nakon dugotrajnog boravka u kući, ljudi svih dobi ponekad se osjećaju uznemireni, depresivni ili im je dosadno. Djeca ponekad imaju i ispade. Tko ne bi htio ići vani u šetnju i zabavljati se kad sunce sja, a cvijeće i stabla su u punom cvatu. Izazov je velik za djecu koja ne smiju izlaziti i igrati se s prijateljima. Odrasli mogu razgovarati sa svojom djecom o tome kako provesti vrijeme tijekom karantene. Mogu razmišljati i zapisati sve moguće ideje, kao i odabrati najbolje načine za poboljšanje raspoloženja. Za mnogu djecu ostajanje kod kuće može biti zabavno jer roditelji su tu za njih. Mogu i pričati s prijateljima na telefon ili putem interneta.

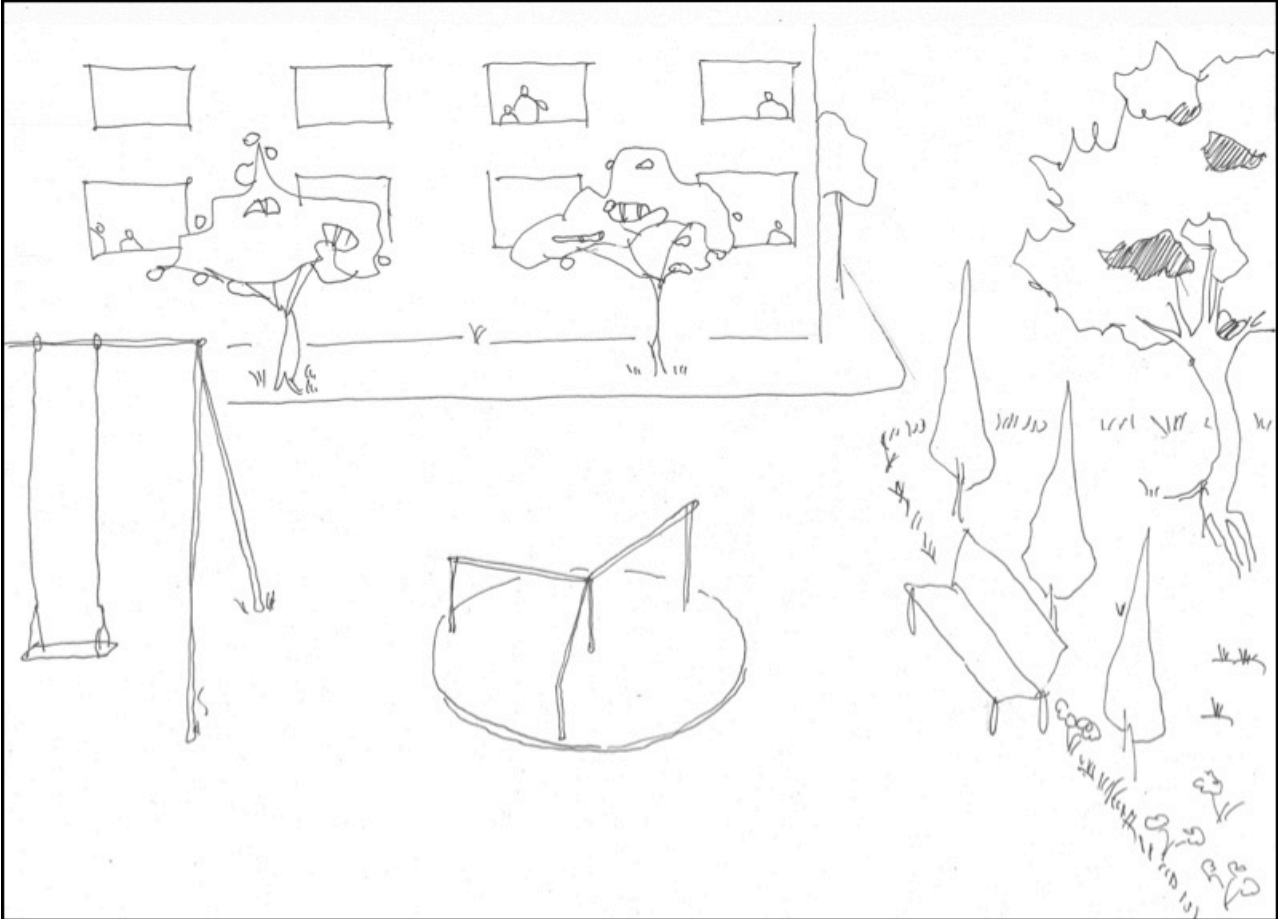
Karantena kod kuće



Vrt prije pandemije



Vrt tijekom karantene



MOJA OSOBNA PRIČA

A sada, moja osobna priča o stvarima koje možda samo ja znam.

Kako sam otkrio/la:

Za pandemiju sam čuo/la od _____

Nešto što sam naučio/la o pandemiji je:

Naučio/la sam da COVID-19 uzrokuje _____

Znam kako spriječiti zarazu bolešću COVID-19:

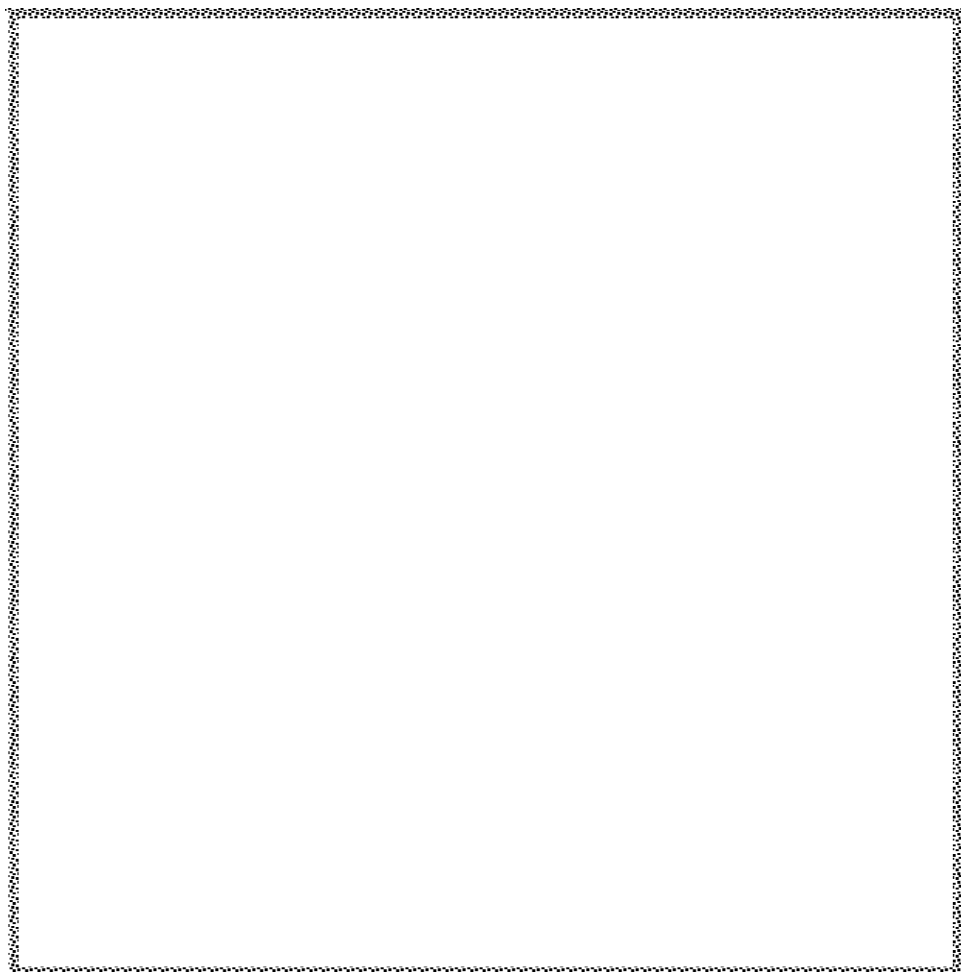
Za sprječavanje zaraze, ja _____

S kim sam bio/la kada sam prvi put čuo/la za pandemiju:

Bio/la sam s _____

Što sam učinio/la

Crtež o onome što radim s obitelji tijekom pandemije:



ŠTO SAM OSJETIO/LA, ČUO/LA I VIDIO/LA

Najprije sam osjetio/la _____

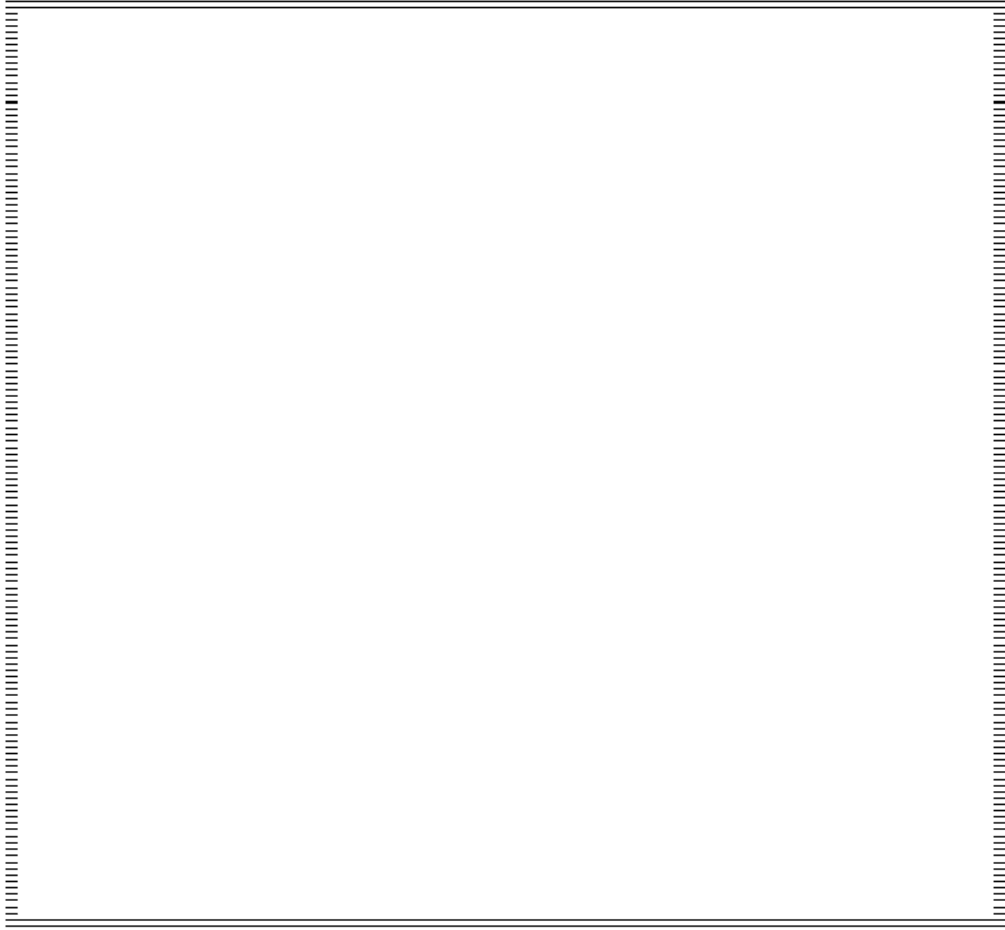
Prvo što sam čuo/la bilo je _____

Prvo što sam vidio/la bilo je _____

Zatim sam osjetio/la, čuo/la i vidio/la _____

Najčudnije što sam čuo/la ili vidio/la bilo je _____

CRTEŽ NAJČUDNIJE STVARI KOJU SAM VIDIO/LA



Najstrašnije što sam čuo/la ili vidio/la bilo je _____

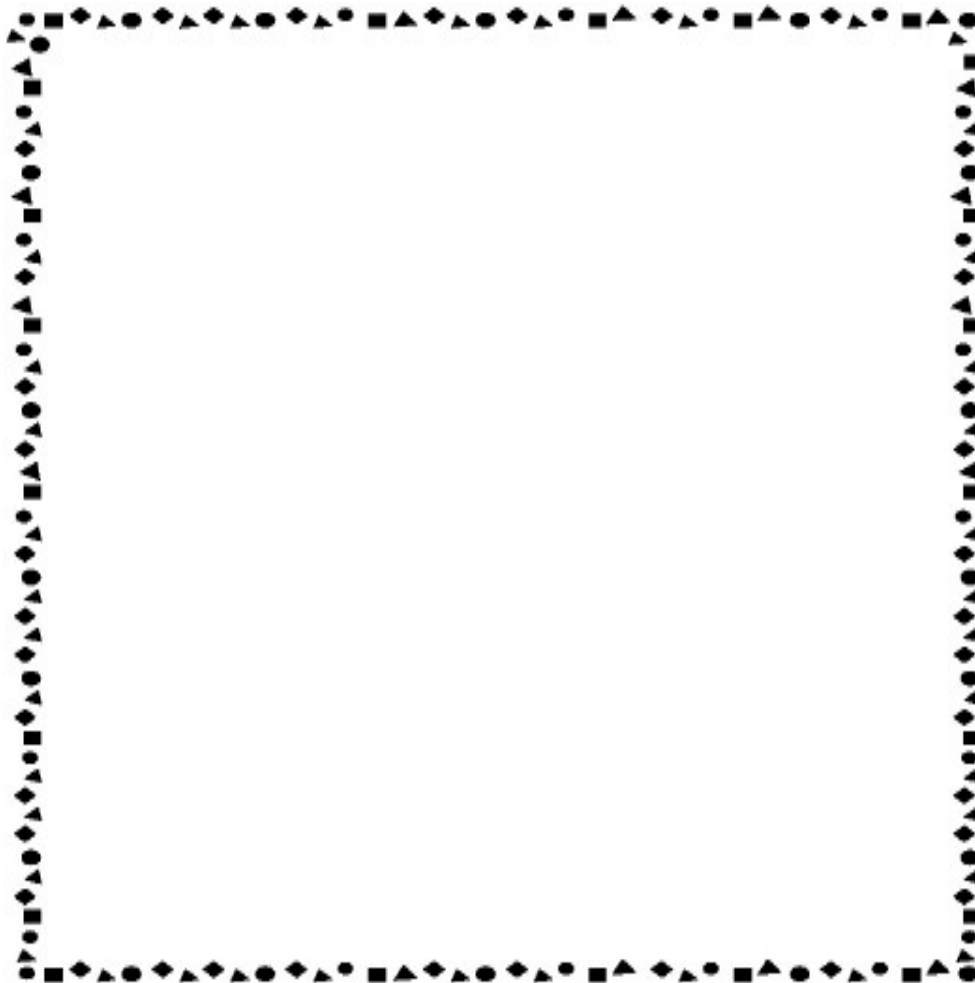
Najtužnije što sam čuo/la ili vidio/la bilo je _____

CRTEŽ NAJTUŽNIJE STVARI KOJU SAM ČUO/LA ILI VIDIO/LA



NAJBOLJE ŠTO SE DOGODILO BILO JE _____

Slika najbolje stvari koja se dogodila:



Dogodilo se još dobrih stvari, ali ove se najviše volim prisjećati.

ŠTO SAM MISLIO/LA NA SAMOM POČETKU PANDEMIJE

Zaokruži sve riječi koje opisuju kako si se osjećao/la.

**Kada sam saznao/la za pandemiju,
osjetio/la sam:**

Strah	Nervozu	Uzbuđenost	Tugu	Olakšanje
Sreću	Uznemirenost	Uplašenost	Bespomoćnost	Vrtoglavicu
Krivnju	Znojenje	Usamljenost	Mučninu	Nadu
Otopljenost Nisam ništa mogao/la osjetiti.	Zabrinutost		Drhtanje	
Zadovoljstvo	Uzbunu		Loše	
Izmiješane osjećaje	Samosažaljenje		Srce mi je brzo lupalo	
Kao da sam bio/la u snu	Umor		Bio/la sam ljut/a na:	
Ljut/a na sebe	Bistar um		Bilo mi je žao drugih	

ODMAH NAKON ŠTO SAM SAZNAO/LA O PANDEMIJI

Isprva sam bio zabrinut/a zbog _____

Vidio/la sam _____

Onda sam mislio/la na _____

Loše stvari za koje znam da su se dogodile odraslima su:



Prema odraslima sam osjećao/la:

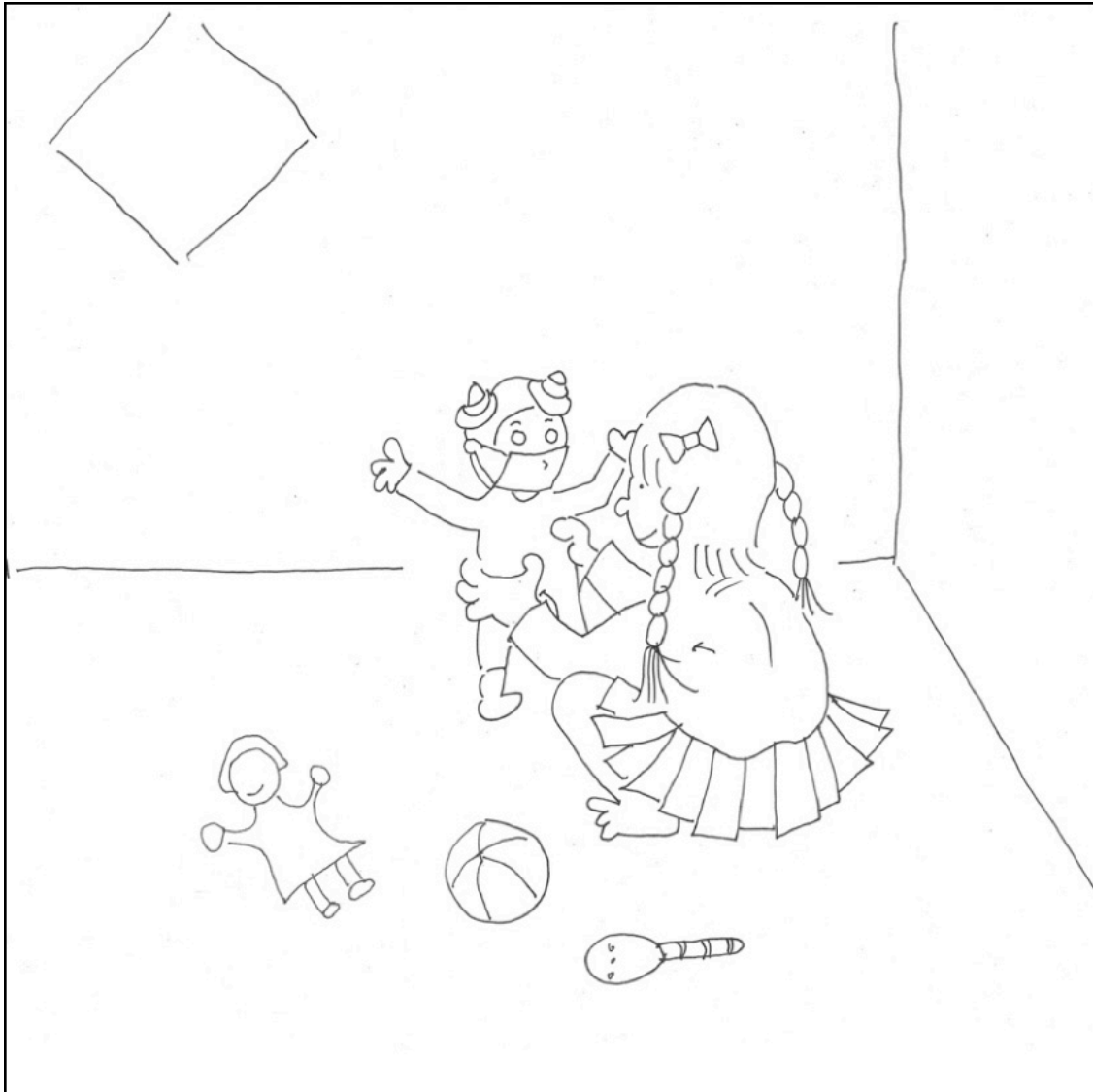
Loše stvari koje su se dogodile drugoj djeci, mojim prijateljima, su:

Mnogi se ljudi bolje osjećaju kada vide da njihova vlada pokušava kontrolirati pandemiju i kada vide da se šalje medicinska oprema u ozbiljnije pogođena područja.

Ponekad mislim da vlada vrlo brzo radi i osjećam se

Ponekad mislim da vlada NE radi dovoljno brzo i osjećam se

Učim kako se zaštititi



O MOJIM SNOVIMA

Nešto što samo ja znam: moji snovi

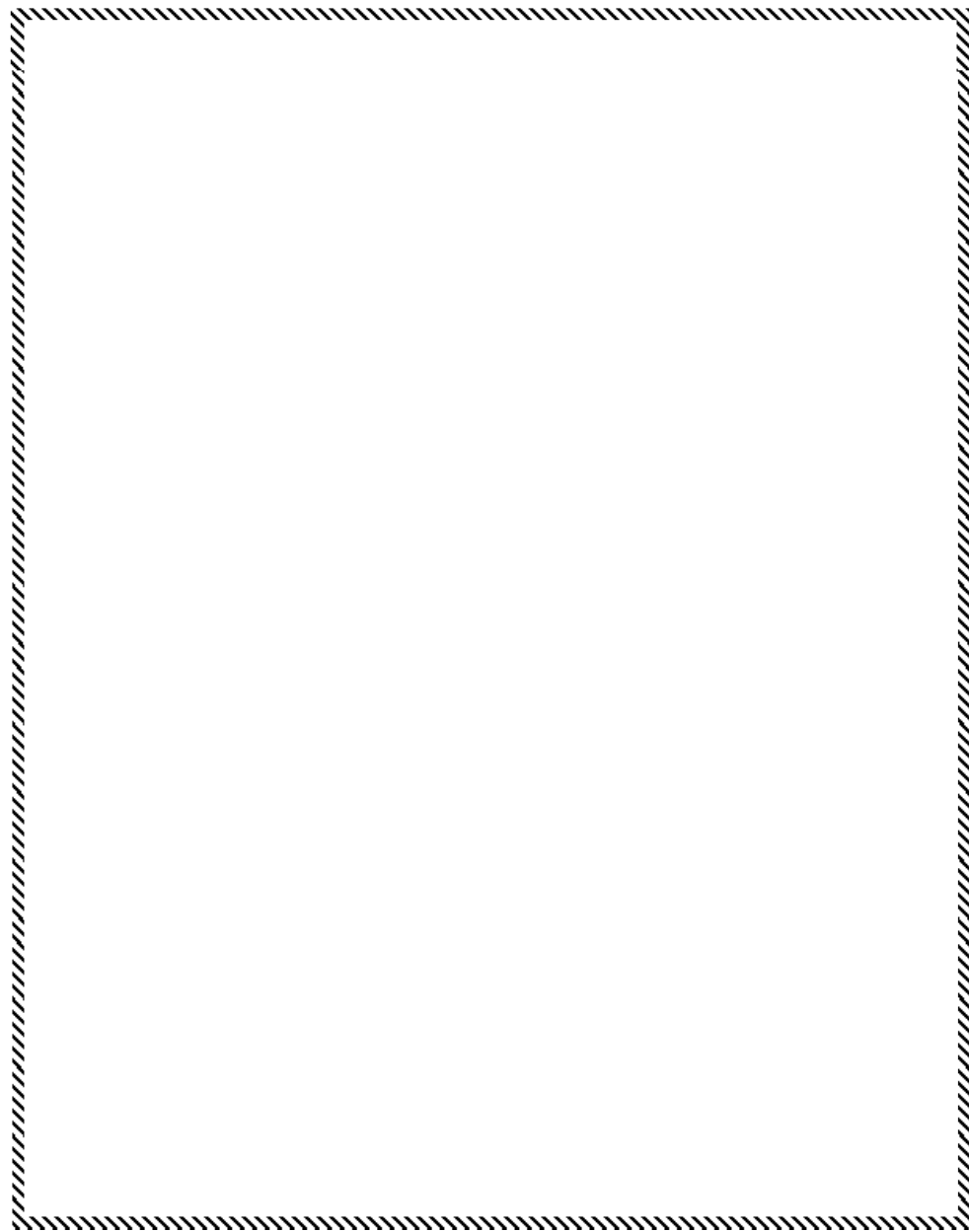
Prije širenja pandemije, NAJGORI san koji sam ikada imao/la bio je:

Prije pandemije, NAJBOLJI san koji sam ikada imao/la bio je:

Ovo je priča o prvom snu kojeg se sjećam od kad je počela pandemija:

Od početka pandemije, imao/la sam _____ snova kojih se sjećam.

Crtež scene iz mog NAJGOREG sna do sada od kad je počela pandemija:



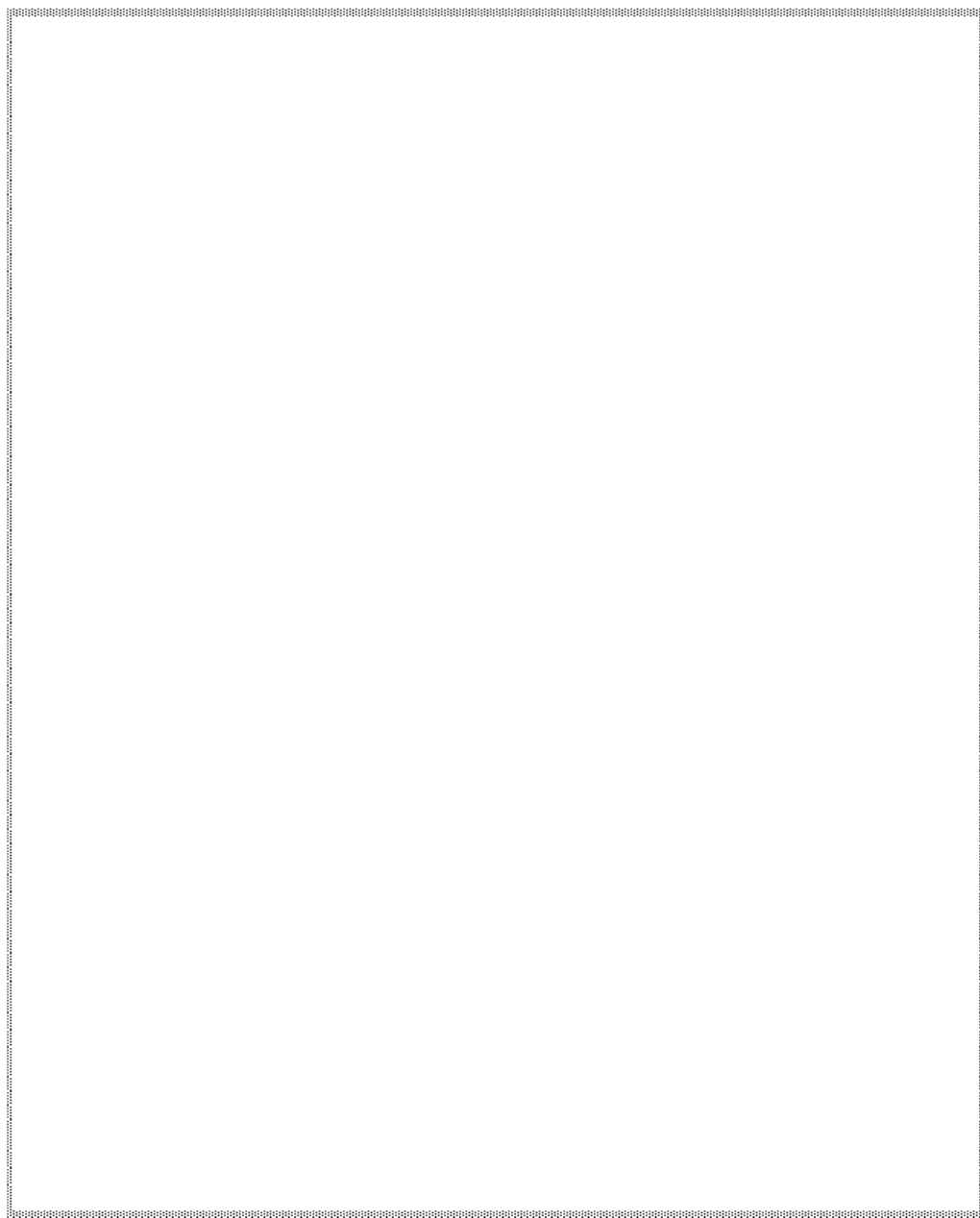
Dječji san



MOJ NAJBOLJI SAN OD KAD JE POČELA PANDEMIJA

Svoj najbolji san imao/sam oko ili na ovaj datum: _____, 2020. godine

Crtež scene iz mog NAJBOLJEG sna do sada od kad je počela pandemija:



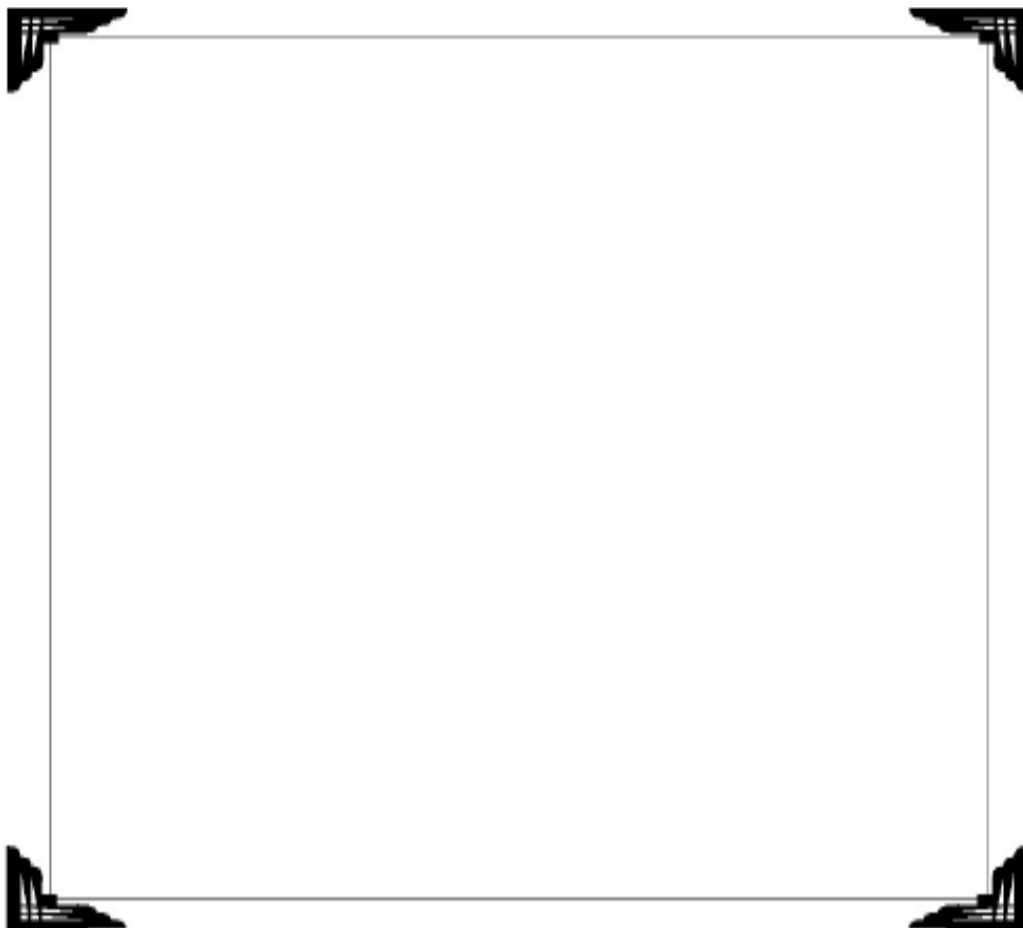
O MOJOJ KUĆI

Fotografija ili crtež moje kuće kako izgleda sada.



Razlika koju je napravila pandemija je _____

Fotografija ili crtež sobe u kojoj sam obično spavao/la prije pandemije.



Promjene koje su se dogodile u mojoj sobi tijekom pandemije su:

NADOPUNI ISTINITE TVRDNJE O TVOJOJ OSOBNOJ PRIČI

Od kad je počela epidemija, mogao/la sam biti kod kuće i osjećao/la sam se

Od kad je počela pandemija, morao/la sam izaći iz kuće i osjećao/la sam se

Mjesto u koje sam morao/la ići bilo je _____
u _____ i
me tamo odveo/la.

Išli smo (prijevozno sredstvo) _____

Kada smo stigli, osjećao/la sam se

Imena ljudi koji su bili tamo sa mnom su:

Imena

Adresa

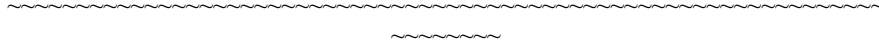
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Kada mislim o tom mjestu sada osjećam _____

Najgore o mjestu na koje sam išao/la je bilo _____

SJEĆANJA

Odjeljak „Sjećanja” nije obavezan za djecu i adolescente koji se sjećaju stvari o pandemiji bez da se pokušavaju prisjetiti i za one koji imaju poteškoća s prisjećanjem na to vrijeme.



Današnji je datum __. __.2020. .

O pandemiji najviše se mrzim prisjećati _____

Mrzim se toga prisjećati jer osjećam _____

I onda mislim _____

O tome obično mislim u sljedeće doba dana _____

Kada se sjetim toga, obično radim _____

Prije pandemije, u to doba dana obično sam _____

**Nešto što me podsjeća na ono što se dogodilo i čega se najviše
mrzim prisjećati je:**

1. _____
2. _____
3. _____

Kada se trebam prestati prisjećati, mogu učiniti neke od sljedećih stvari:

1. _____
2. _____
3. _____

Kada budem spreman/a, mogu nacrtati uspomenu koje se ne želim prisjećati u ovu radnu bilježnicu. Ako koristim ovu bilježnicu kao spomenar, to bi mi moglo pomoći da o tome ne mislim prečesto.

CRTEŽ ONOGA ČEGA SE MRZIM PRISJEĆATI



***VIŠE STVARI O KOJIMA SAM NAUČIO/LA I
KAKO SAM SE OSJEĆAO/LA***

Osobno sam vidio/la, čuo/la ili pročitao/la o stvarima koje su se dogodile negdje drugdje

NAJSTRAŠNIJE STVARI O PANDEMIJI

Za mene je najgora stvar o pandemiji bila

Ljudi koje poznajem i koji su oboljeli od COVID-19 su _____

Ljudi koje poznajem i koji su preboljeli virus su _____

Ljudi koje sam poznavao/la i koji su umrli zbog pandemije su _____

Ovo su istinite priče ljudi koje poznajem o pandemiji _____

Najgori osjećaj koji sam imao/la je bio _____

Ono što je bilo najgore za druge ljude koje poznajem bilo je _____

[Ako ti treba više mjesta za pisanje, iskoristi dodatne stranice koje možeš pričvrstiti spajalicama, selotejpom ili klamericom.]

KAKO SAM OTKRIO/LA OVE STVARI

U početku nisam znao što se događa s drugim ljudima. Kasnije sam naučio/la više o pandemiji putem televizije, radija ili mobitela: sve veći broj zaraženih bio je na liječenju u bolnicama, neku su ljudi od virusa umrli, došlo je do nestašica maski i dezinfekcijskih sredstava. Naučio/la sam da znanstvenici diljem svijeta rade na lijekovima i cjepivima protiv pandemije.

Ono što sam otkrio/la zbog _____

O nekima od tih priča iz vijesti mislio/la sam _____

Kad sam na vijestima vidio/la da liječnici liječe oboljele, osjećao/la sam se

Vidio/la sam da mnogi panično kupuju maske i dezinfekcijska sredstva. Kada sam vidio te vijesti, osjećao/la sam se

Kad su mi roditelji rekli da nosim masku kada idemo van, osjećao/la sam

Kad su mi roditelji rekli da perem ruke, osjećao/la sam

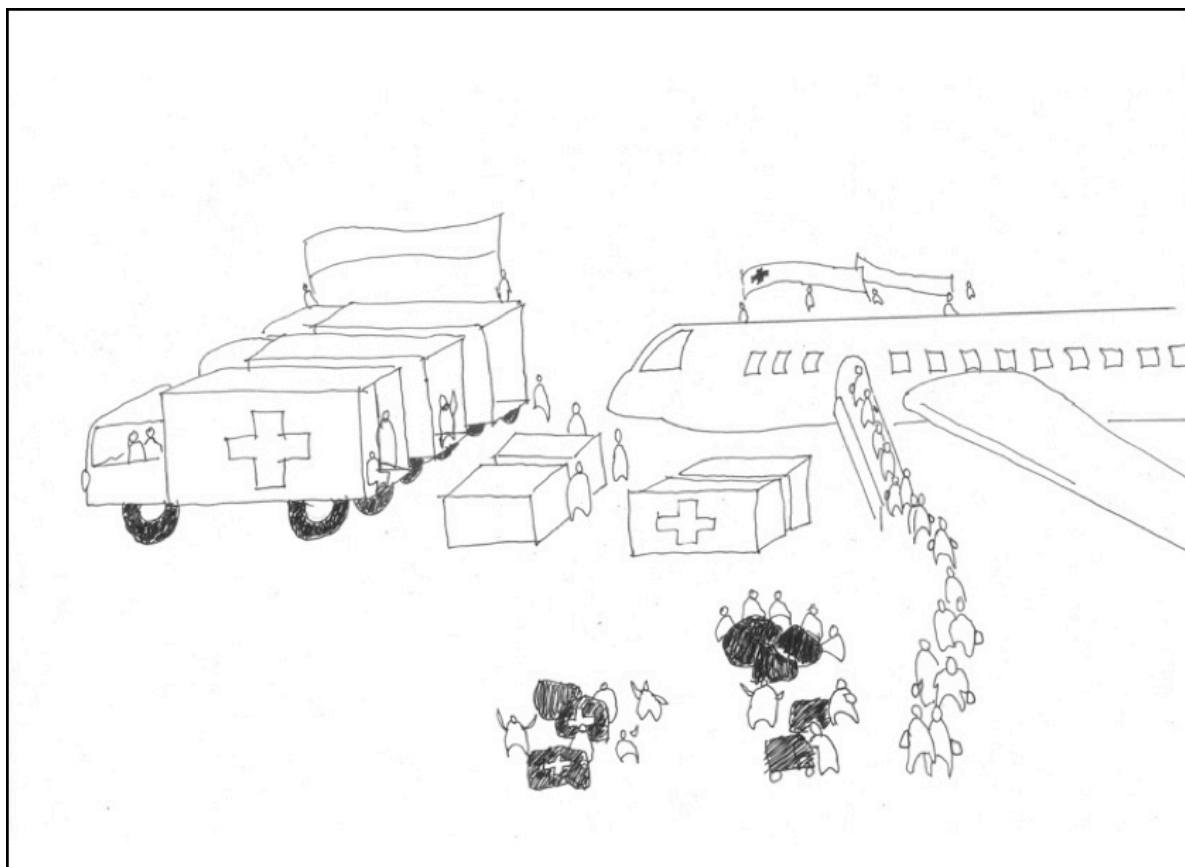
Većinu vremena morao/la sam ostati kod kuće i osjećao/la sam

Čuo/la sam da su neki od oboljelih umrli. Osjećao/la sam _____

Čuo/la sam da su se mnogi oboljeli izliječili. Osjećao/la sam _____

Moja je škola našla nove načine za održavanje nastave. Osjećao/la sam

Više liječničke podrške



Preventivne mjere koje su primijenjene u Kini:



Ova me slika potiče na razmišljanje o _____

VIŠE ČINJENICA O PANDEMIJI 2019. - 2020.

Pandemija predstavlja ozbiljnu opasnost za cijeli svijet. Imamo mnogo za naučiti i pronaći način za sprječavanje ili liječenje bolesti uzrokovane koronavirusom COVID-19. Sada je prisutna u više od 100 država u cijelom svijetu. Pandemija je započela u prosincu 2019. godine. COVID-19 utječe na cijelo tijelo, a posebno na pluća. Ljudima postaje teško disati.

Virus je mogao početi kod životinja i proširiti se na ljude. Za sad su ljudi, a ne životinje zaražene bolešću COVID-19 glavni izvor širenja virusa. Ljudi bez simptoma ili s onim što izgleda samo kao prehlada ili lagana viroza također mogu postati izvor zaraze. Virus se od osobe do osobe širi kapljicama uslijed kihanja i kašljanja.

Kod svakoga, virus je najprije tih. To se zove „razdoblje inkubacije“ i traje obično od 1 do 14 dana, uglavnom to bude 3 do 7. Prema slučajevima koji se liječe, većina pacijenata ozdravi. Samo nekolicina ozbiljno oboli. Od 1000 oboljelih umre u otprilike 100 osoba. Oni koji umru, obično su starije osobe i oni koji su već bolesni, koji imaju na primjer šećernu bolest ili rak. Djeca obično ne obole, no mogu prenijeti virus drugima.

U siječnju, veljači i ožujku 2020. godine, vlade u cijelom svijetu postupno su odgovorile mjerama tražeći od ljudi da ne putuju i da ostanu kod kuće ako se ne osjećaju dobro.

Samo ozbiljni slučajevi trebaju kisik i posebne uređaje za disanje.

Mnoga su javna događanja otkazana u cijelom svijetu, a sportske igre gledale su se samo na televizorima, bez gledatelja na stadionima. Od svih se zatražilo da ne idu na posao ili u školu ako su bili bolesni. Mnoge su škole zatvorene i na nekoliko tjedana. To se i dalje događa, a u nekim je mjestima sve gore i virus se sve više širi, kako ovo pišemo u ožujku 2020.

TVOJA JE PRIČA VRLO VAŽNA

Povjesničare i znanstvenike jako zanimaju izvješća o velikim pandemijama koje su se dogodile u prošlosti. Svjedok si velike pandemije. Imaš iskustvo iz prve ruke. Tvoja je osobna priča dio zajedničkog iskustva cijele tvoje zajednice i nacije, onoga što se dogodilo za vrijeme pandemije 2019. - 2020.

Tvoja je priča povijesni zapis o velikom događaju koji je utjecao na mnogo ljudi. Tvoja istinita priča i priče drugih stvaraju povijest.

Svaki dan čitamo priče o onome što su ljudi učinili da bi pomogli jedni drugima nakon pandemije. Te priče možeš staviti u svoju radnu bilježnicu kada ih čuješ.

Možda će ti trebati više mjesta za nove ideje, osjećaje, priče i crteže. Sljedeću istinitu priču koju čuješ možeš zapisati na papir i kasnije ga dodati u radnu bilježnicu. Pričvrsti nove stranice spajalicama ili klamericom. Pronađi vijesti o lijekovima, cjepivima i o spašavanju života.

POVIJESNE PANDEMIJE O KOJIMA BI STARIJA DJECA TREBALA ZNATI

Zarazne su bolesti one koje ljudi dobiju od drugih ljudi. Uzrokovani su mikroorganizmima i virusima koji se mogu prenijeti s osobe na osobu, životinje na osobu ili s osobe na životinju. Životinje mogu početi širiti bolesti. Kućni ljubimci, psi i mačke, ne pridonose širenju bolesti.

Tijekom povijesti, zarazne su bolesti uzrokovale velike pandemije među ljudima. U sljedećoj tablici pronaći ćeš kratke zapise o nekoliko pandemija u povijesti i tijekom posljednjih desetljeća.

Vrijeme	Mjesto i događaj	Posljedice
430. g. pr. Kr. - 427. g. pr. Kr.	Atenska kuga	Trećina populacije Atene razboljela se i umrla.
541. - 542. g.	Justinijanova kuga na Mediteranu	Bizantsko Carstvo izgubilo je oko 20 - 25 % svoje populacije.
1347. - 1351. g.	Druga pandemija kuge („crna smrt“)	Umrlo je gotovo trećina europske populacije.
1918. - 1919. g.	Španjolska gripa	Zaraženo je bilo oko milijardu ljudi u cijelom svijetu, a umrlo je između 25 i 40 milijuna ljudi. Njezina prosječna stopa smrtnosti u svijetu bila je 2,5 - 5 %. To je bilo uzorkovano koronavirusom, koji je povezan s bolešću COVID-19, ali nisu posve identični.
2003. g.	gripa koronavirus SARS	349 smrtnih slučajeva
2009. g.	gripa A, virus H1N1	18 500 umrlih u cijelom svijetu
2018. - 2020. g.	Pandemija ebola u Demokratskoj Republici Kongu	Do kraja 2019. godine, pandemija je uzrokovala više od 2000 smrti.

Učenici viših razreda osnovne i srednjih škola koji koriste ovu radnu bilježnicu, više informacija mogu pronaći na internetu. Važan izvor informacija su centri za kontrolu i prevenciju bolesti. Svjetska zdravstvena organizacija prikuplja informacije iz cijelog svijeta. Znanstvenici mnogih zemalja pridonijeli su s dijeljenjem korisnih informacija iz ovog područja. Među djecom koja čitaju ovu radnu bilježnicu nalaze se budući znanstvenici, epidemiolozi, liječnici i medicinske sestre koji će se baviti istraživanjem zaraznih bolesti, javnog zdravstva i liječničke skrbi. Moći ćete pomoći našim budućim generacijama da bolje razumiju bolesti i učinkovitije ih spriječe, kako bi mogli živjeti u sigurnijem domu i na sigurnijem planetu.

NAČINI DAVANJA I DOBIVANJA POMOĆI

JOŠ JEDNA ISTINITA PRIČA O LJUDIMA KAKO POMAŽU DRUGIMA.

Kada sam čuo/la ovu priču, osjećao/la sam _____

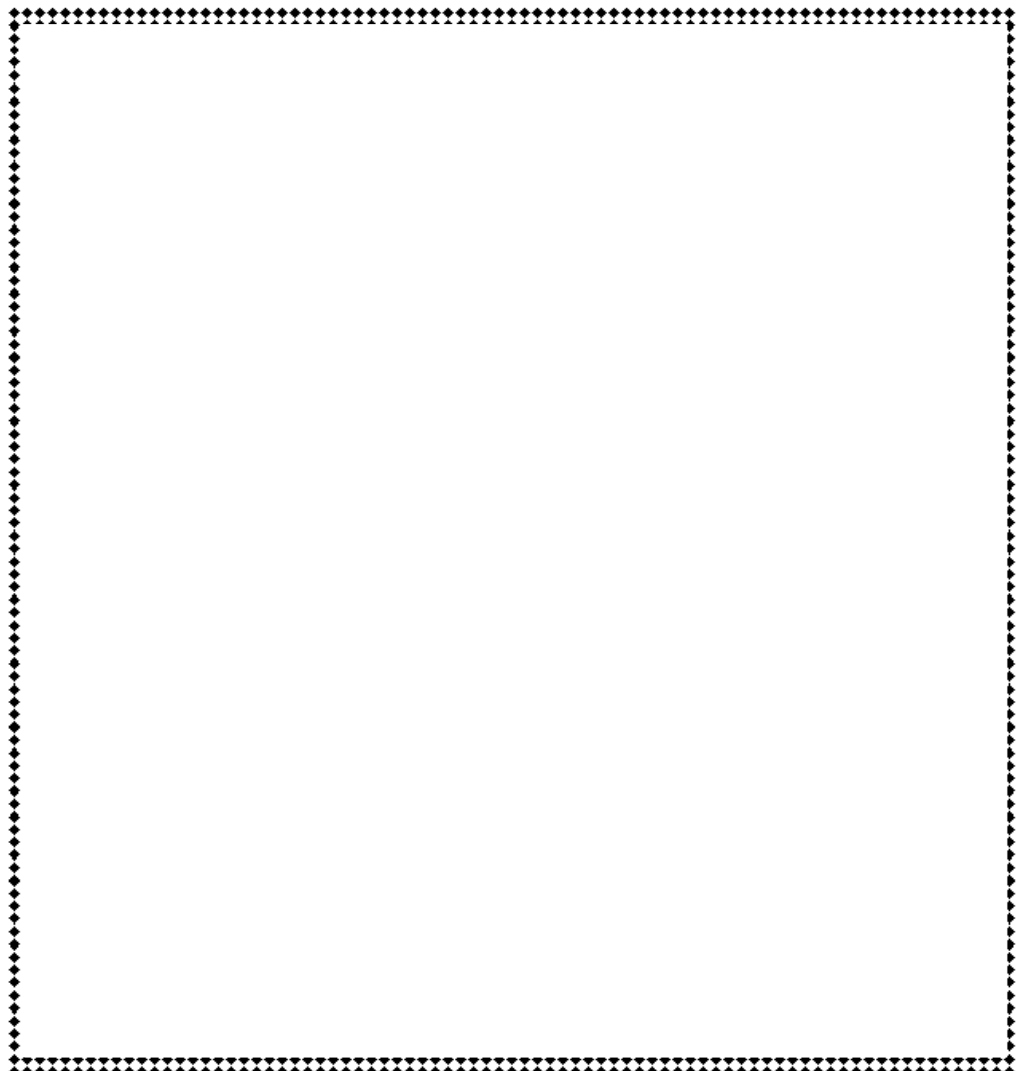
MOJ CRTEŽ O OVOJ ISTINITOJ PRIČI



DOBIVANJE POMOĆI

**Evo nekoliko stvari za koje osobno znam da su ljudi učinili kako bi
dobili pomoć ili bili sigurniji te dobili ono što im je bilo potrebno tijekom
pandemije**

CRTEŽ NEKOGA TKO MI JE POMOGAO TIJEKOM PANDEMIJE:



DOBIVANJE POMOĆI

Mogu zatražiti pomoć. Jedan dan nakon početka pandemije, trebala mi je pomoć:

SLIKA NA KOJOJ TRAŽIM POMOĆ



Pomoć mi je trebala s: _____

Kada sam zamolio/la za pomoć, dogodilo se sljedeće: _____

DOBIVANJE POMOĆI

PROBLEMI I BRIGE

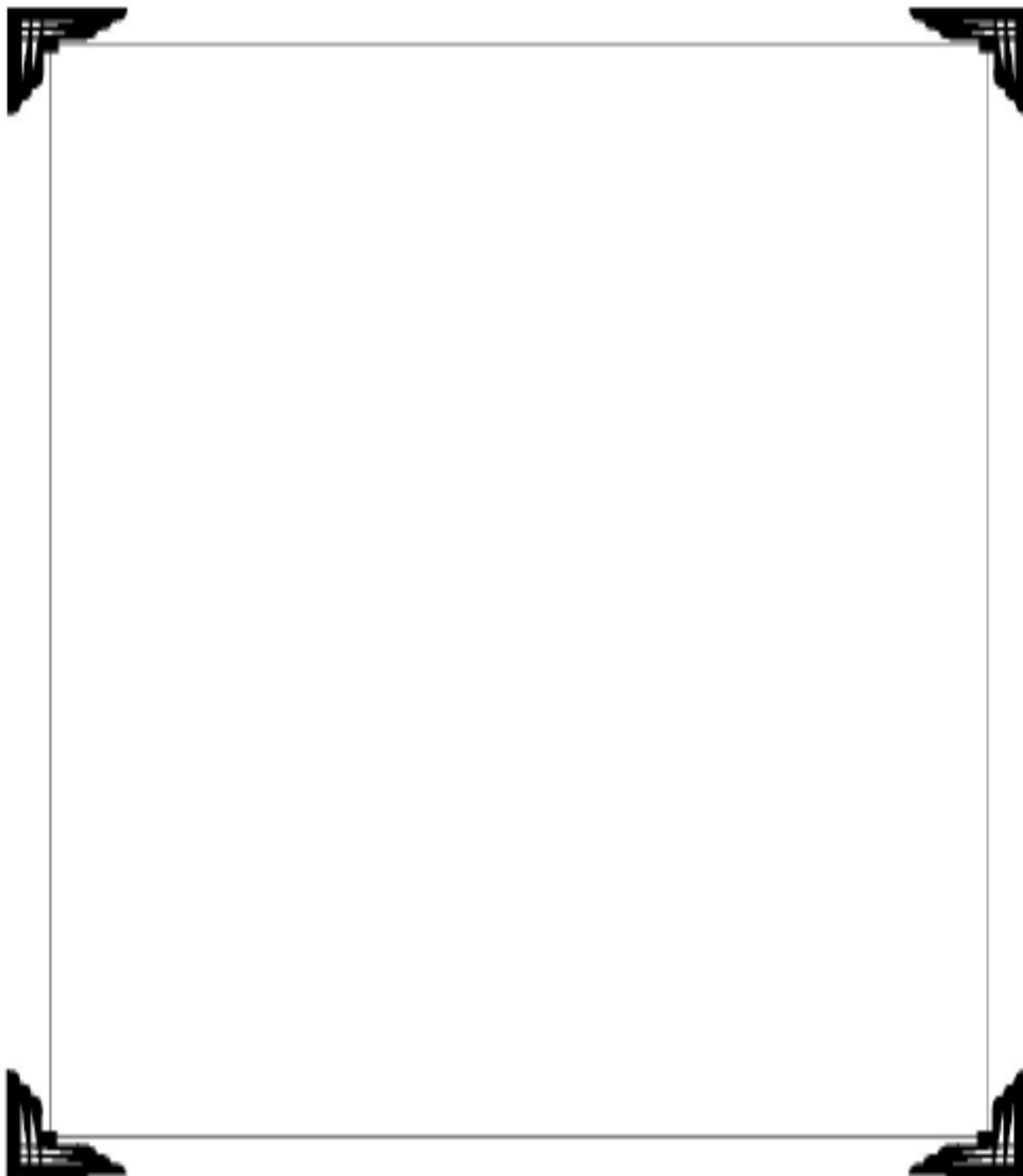
Moji najveći problemi ili brige sada su _____

Ljudi s kojima mogu o tome pričati su _____

Najviše trebam pomoć s: _____

DOBIVANJE POMOĆI

Slika na kojoj pomažem nekome.



POPIS STVARI ZBOG KOJIH SE OSJEĆAM BOLJE

Načini kojih sam se dosjetio/la kako bi zaustavio događanje loših stvari:

1. _____

2. _____

3. _____

Stvari koje mogu učiniti kako bi se bolje osjećao nakon što se uzrujam su:

1. _____

2. _____

3. _____

Stvarno sam dobar/a u:

1. _____

2. _____

3. _____

Neke stvari koje želim bolje naučiti:

1. _____

2. _____

3. _____

Razlozi zbog kojih me ljudi vole ili zbog kojih sam poseban/a:

1. _____

2. _____

3. _____

ŠTO MOGU OČEKIVATI?

KOJE OSJEĆAJE MOGU OČEKIVATI ZBOG STRAHA OD PANDEMIJE?

- ◇ Možda ću se sjetiti strašnih stvari kad ih se ne želim sjećati.
- ◇ Ponekad se mogu bojati za svoj život i živote drugih ljudi.
- ◇ Mogu imati problema sa spavanjem.
- ◇ Ponekad mogu biti grub/a.
- ◇ Mogu izgubiti nadu u bolje sutra.
- ◇ Mogu se brinuti da će se opet dogoditi.
- ◇ Ponekad mogu sanjati loše snove o pandemiji.
- ◇ Ponekad mogu imati problema s koncentracijom.
- ◇ Mogu se praviti mlađim nego što jesam.

KOJE SNAŽNE I DOBRE STVARI MOGU OČEKIVATI KAD SE NAUČIM NOSITI SA SVOJIM PROBLEMIMA?



1. Snažnu želju pomoći drugim ljudima.
2. Snažnu radoznalost za učenje o smanjenju štete utjecaja pandemije
3. Poštovanje prema sebi i drugima koji su imali teška iskustva
4. Znam da je Moja osobna priča o pandemiji samo jedna od mojih istinitih priča

5. Mogu naučiti kako imati zdravu razinu nade
u budućnost

MOJE ZDRAVLJE

Zaokruži točan odgovor

1. Imam zdravstvenih problema.
2. Nemam nikakvih zdravstvenih problema.

Ako imaš bilo kakvih zdravstvenih problema, napiši ih ovdje:

Moji zdravstveni problemi su:

Zaokruži točan odgovor (bolje, gore ili isto):

1. Ti su problemi sada bolji/gori nego što su bili prije godinu dana.
2. Ti su problemi isti kao što su bili prije godinu dana.

Zaokruži točan odgovor:

1. Visok/a sam koliko i druga djeca moje dobi: DA NE
2. Ja (zaokruži odgovor) dobivam/gubim na težini
3. Bio/la sam na pregledu kod medicinske sestre /
liječnika u prošloj godini DA NE

Drugi se brinu za moje zdravlje jer: _____

Osoba koja me obično vodi kod medicinske sestre ili
liječnika je _____

Ime moje medicinske sestre ili liječnika je _____

Adresa moje medicinske sestre ili liječnika je _____

Posljednji sam put bio kod zubara _____

Ime i adresa mog zubara:

PREUZIMANJE KONTROLE NAD MOJIM UNUTARNJIM ŽIVOTOM I OSJEĆAJEM SIGURNOSTI

Pomaganjem drugima shvatit ćeš da imaš moć učiniti nešto značajno. Učenje o tome kako ostati siguran pomaže svima.

POMAGANJE DRUGIM LJUDIMA

Neke stvari koje mogu učiniti da pomognem onima koji su oboljeli, čiji je prijatelj ili član obitelji umro ili im se stanje pogoršalo:

- ✓ Mogu im napisati pismo ili nešto nacrtati kako bih ih ohrabrio/la i podijeliti ih što više ljudi.
- ✓ Kada se susretnem s onima kojima treba pomoć zbog pandemije, mogu zapisati njihova imena i adrese njihovih obitelji i obećati da ću im pisati.
- ✓ Možda mogu podijeliti ono što imam s ljudima kojima to zaista treba.
- ✓ Moju priču o pandemiji mogu pokazati drugoj djeci ili im samo reći o njoj ako ne želim ni s kim dijeliti svoju radnu bilježnicu. Ako žele pomoć s ispunjavanjem radne bilježnice o pandemiji, mogu im pomoći.
- ✓ Mogu napraviti pandemijski *letak*.
- ✓ Evo još nešto što mogu učiniti kako bih pomogao/la drugima:

SVIJEST O SIGURNOSTI I PRIPREMA NAKON ŠTO SE PANDEMIJA PROŠIRILA: ŠTO STARIJA DJECA I ODRASLI TREBAJU ZNATI

Evo nekih pandemijskih sigurnosnih praksi i drugih ideja o tome kako biti spremni i ostati sigurni. Potrebno je:

- 1.** Smanjiti aktivnosti na otvorenom. Smanjiti učestalost posjeta prijatelja, obitelji i odlaske u restorane. Biti kod kuće što je više moguće. Smanjiti aktivnosti na prepunim javnim mjestima, posebno u zatvorenim prostorima s lošom cirkulacijom zraka.
- 2.** Stajati na udaljenosti od 1,5 m od drugih na javnim mjestima kao što su supermarketi, restorani i javni prijevoz.
- 3.** Izbjegavati diranje usta, nosa i očiju rukama. Iznenadjuće je kako ljudi to čine i bez da znaju. Virus u tijelo može ući samo putem usta, očiju ili nosa.
- 4.** Maske: masku ne trebate nositi ako se osjećate dobro i osim ako ste bili izloženi virusu. Masku ne trebate nositi kad ste sami ili kad sami šetate parkom ili mjestima gdje je rizik od zaraze nizak.
- 5.** Pazite na osobnu higijenu. Svaka obitelj trebala bi imati zalihu s toplomjerom, maskama i dezinfekcijskim sredstvima. Maske koje nisu bile u dodiru s potvrđenim ili sumnjivim pacijentima, izgledom netaknute, bez ikakvog mirisa ili prašine, mogu se spremati na suho, prozračeno mjesto kako bi ih iste osobe koje su ih prethodno nosile mogle ponovno koristiti. Napišite svoje ime na masku.

Maske koje se trebaju baciti mogu se odložiti s papirnatim otpadom.

6. Držite ruke čistima u svakom trenutku, posebno nakon što ste bili u javnosti, koristili toalet ili prije obroka. Ruke uvijek perite antiseptikom za ruke ili sapunom i tekućom vodom barem 20 sekundi. To je dovoljno vremena za otpjevati „Sretan rođendan“! Po povratku s javnih mjesta, koristite dezinfekcijsko sredstvo za ruke.
7. Prekrijte nos i usta savijenim laktom ili rukavom kada kašljete ili kišete.
8. Kuću održavajte čistom. Često otvarajte prozore i prozračujte. Redovito dezinficirajte.
9. Ostanite jaki dobrom prehranom i tjelovježbom. Umjereno vježbajte u zatvorenom prostoru ili na prostranom otvorenom prostoru i dovoljno se odmarajte.
10. Nemojte pljuvati na tlo. Izlučevine iz nosa i usta zamotajte u papir i bacite u prekrivene koševe za smeće.
11. Pratite svoje zdravlje i zdravlje članova vaše obitelji. Temperaturu izmjerite pogotovo ako se osjećate kao da imate vrućicu.
12. Nazovite svog obiteljskog liječnika ili na telefonski broj Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo ako imate vrućicu, kašljete, imate upalu grla, osjećate stezanje u prsima, ponestaje vam zraka, slabost, bol u mišićima, mučnina, povraćanje, proljev, konjunktivitis i druge sumnjive simptome. Ako imate poteškoća s disanjem, trebali biste

otići u hitnu službu. Nosite masku ili medicinsku kiruršku masku ako trebate otići u medicinsku ustanovu.

- 13.** Osobe koje su bile u bliskom kontaktu s pacijentima zaraženim COVID-19 moraju biti izolirani kod kuće. Prije sljedećeg izlaska iz kuće, trebalo bi proći 14 dana tijekom kojih osoba neće imati temperaturu i pokazivati druge simptome, od dana posljednjeg kontakta sa zaraženim osobama. Osoba koja treba biti u kućnoj izolaciji trebala bi smanjiti kontakt s drugima u kući koliko je god to moguće. Stanite na udaljenosti od 1,5 m. Očistite i sterilizirajte mjesta koja je osoba dodirivala kako bi izbjegli međusobnu zarazu. Nemojte izlaziti tijekom dvotjednog razdoblja osim ako nije hitno. Ako morate izaći, nosite medicinsku kiruršku masku i izbjegavajte gužve.
- 14.** Osobe koje su u samoizolaciji trebaju mjeriti temperaturu najmanje dva puta na dan i ne primati posjetitelje izvana. Nemojte ostvarivati bliski kontakt s članovima obitelji i nemojte s njima dijeliti predmete koji mogu dovesti do infekcije. Nemojte koristiti iste četkice za zube, cigarete, neoprane čaše i posuđe, hranu, piće, ručnike, odjeću i posteljinu.
- 15.** Kada ulazite u prostoriju u kojoj boravi bolesna osoba, morate nositi zaštitnu masku tipa KN95/N95. Ne dirajte i ne namještajte masku tijekom posjeta. Ako niste njegovatelj, pokušajte izbjeći izravni kontakt s ljudima u

bolnicama i domovima za njegu. Kada dođe do izravnog kontakta, osoba se mora odmah oprati i dezinficirati.

- 16.** Pripremite obiteljske zalihe za hitne slučajeve u slučaju karantene: pitku vodu, suhu hranu i hranu za kuhanje. Svatko bi trebao imati dovoljno svojih uobičajenih lijekova pri ruci za najmanje dva tjedna. Zapamtite gdje ste spremili zalihe.
- 17.** Pripremite popis kontakata s imenima, adresama, telefonima i e-adresama rođaka i prijatelja, odbora okruga, bolnica, policijskih postaja i telefonske linije za psihološku pomoć. Kopiju uvijek držite u torbi ili novčaniku. Ove informacije mogu biti korisne u slučaju nužde.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI ZA POMOĆ KOJU SU VAM PRUŽILI DRUGI

1. Želiš li napisati osobne poruke zahvale zdravstvenom osoblju za njihov herojski posao u borbi protiv pandemije? Učitelji ti mogu pomoći sa slanjem.
2. S drugom bi djecom mogao/la napisati vlastito pismo ljudima koji predvode borbu protiv pandemije, kao i onima koji su doprinijeli u borbi. To bi mogao biti školski projekt. Zamolite učitelja ili drugu odraslu osobu da vam pomogne poslati pisma zahvale. Možete poslati i crteže.
3. Možeš i napisati poruku zahvale i nešto nacrtati nekome tko ti je osobno pomogao tijekom pandemije ili ljudima koji ti sada pomažu.

MOJE IDEJE O DRUGIM STVARIMA KOJE MOGU UČINITI:

UČITI NOVE STVARI I RAZMIŠLJATI O BUDUĆNOSTI

Možeš naučiti više o poslovima i obukama koje će ti pomoći planirati budućnost. Učitelji i drugi odrasli mogu odgovoriti na pitanja o poslovima koji će se tražiti i biti korisni kad narasteš.

Koliko se načina možeš sjetiti na koje možeš naučiti više o poslu koji bi želio/la raditi kad narasteš?

1. _____
2. _____
3. _____

RADNJE KOJE UČENICI VIŠIH RAZREDA OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA MOGU PODUZETI

KAKO BI POMOGLI I POSTALI JAČI

Osim rada na ovoj radnoj bilježnici, postoje i druge stvari koje možeš učiniti po pitanju svojih misli i osjećaja tijekom pandemije. Mnoge od tih stvari koje već si naučio/la od svojih roditelja i nastavnika. Evo nekoliko podsjetnika i korisnih ideja:

1. Možeš otići u knjižnicu i naučiti više o pandemiji, zaraznim bolestima, epidemiologiji i medicinskom liječenju. Možeš naučiti više o povezanim znanostima i koji fakulteti imaju programe za te znanosti. Mnogo je znanstvenih spoznaja dostupno i na internetu, pogotovo na stranicama centra za kontrolu i prevenciju bolesti. Možeš se prijaviti i na Google Scholar i pretražiti najnovije vijesti o bolesti COVID-19.
2. Ti i tvoja obitelj možete napraviti popis zaliha koje bi mogli trebati ako ponovno dođe do pandemije i karantene. Možeš i pomoći spremiti zalihe na jedno mjesto. Odvoji ono što ćeš trebati ponijeti u slučaju da hitno moraš napustiti svoju kuću. Treba li član tvoje obitelji redovito uzimati lijekove, kao što je inzulin ili tablete za srce? Prijenosni kisik? Invalidska kolica? Kopije medicinskih kartona? Tvoji kućni ljubimci mogli bi trebati prijenosne kaveze i zalihe hrane. Ruksak i kovčezi s kotačima korisni su za prijenos vode i hrane. Košare ili kolica bi mogli biti korisni.
3. Ti i tvoja obitelj možete napraviti plan i vježbati kako se zaštititi, kako prilagoditi svakodnevni život i raspoloženje te kako kvalitetnije provoditi vrijeme tijekom karantene i pandemije.
4. Ako si dovoljno star/a i ako je to sigurno, možda možeš pomoći volontiranjem u školi ili agenciji za pomoć. Pomažući drugima, osjećamo se bolje.
5. Uz dopuštenje, preko cijelog zida možeš oslikati priču o pandemiji.
6. Možeš i zapisati svoje misli i prijedloge o tome kako zaštititi svoj grad, zajednicu i svoj dom.

DODATNI KVIZ O PANDEMIJI

Zaokruži točan odgovor:

1. Kako je Svjetska zdravstvena organizacija nazvala novi koronavirus?
A. SARS-CoV-2
B. COVID-18
C. COVID-19
D. 2019-nCoV

2. Koja od sljedećih temperatura može ubiti 2019-nCoV?
A. 56 °C u 33 minute
B. 26 °C u 20 minuta
C. 16 °C u 10 minuta
D. 0 °C u 5 minuta

3. Koja tvrdnja o širenju kapljica nije točna?
A. Kapljice mogu doseći osobu izdaleka.
B. Čestice su velike i ne zadržavaju se dugo u zraku.
C. Razgovor, kašalj i kihanje mogu uzrokovati širenje kapljica.
D. Medicinske maske ne mogu spriječiti širenje kapljica.

4. Koja tvrdnja o kašljanju i kihanju nije točna?
A. Kada kišete potrebno je pokriti nos i usta maramicom ili laktom.
B. Kada kišete ili kašljete usta i nos prekrijte s obje ruke.
C. Maramicu u koju kihnete odložite u zatvoreni koš za smeće.
D. Temeljito operite ruke nakon kihanja ili kašljanja.

5. Koja od tvrdnji o prehrani nije točna?
A. Treba piti više vode kako bismo bili dovoljno hidratizirani.
B. Treba jesti mnogo svježeg voća i povrća.
C. Meso treba biti potpuno skuhan.
D. Treba jesti više mesa divljih životinja.

6. Koja tvrdnja o sprječavanju širenja bolesti COVID-19 nije točna?
A. Treba umjeren^o vježbati, rano ići na spavanje i ojačati imunitet.

- B. Treba osigurati prozračnost i higijenu prostora.
 - C. Na radijator treba staviti ocat za sterilizaciju zraka.
 - D. Treba se držati odgovarajuće prehrane i potpuno skuhati meso i jaja.
7. Koja tvrdnja o ulasku u kuću izvana nije točna?
- A. Treba se presvući i u kući nositi odjeću za po kući.
 - B. Ako ste nosili masku, treba je baciti u smeće i ne ostavljati je bilo gdje.
 - C. Potrebno je oprati ruke nakon što se presvučete i skinete masku.
 - D. Potrebno je zatvoriti prozore da zrak izvana ne bi ušao u kuću.
8. Koja od sljedećih tvrdnji nije točna po pitanju putovanja na velike udaljenosti?
- A. Treba pokušati ne jesti ili piti i izbjegavati skidanje maske.
 - B. Nemoj dirati vanjsku površinu maske kada je skidaš.
 - C. Iskorištenu masku stavi izravno u torbu ili džep.
 - D. Često peri ruke i izbjegavaj dodirivati bilo što.
9. Što je najbolje učiniti po pitanju osnaživanja imuniteta?
- A. Prejedati se
 - B. Umjereno vježbati
 - C. Pušiti i piti
 - D. Kasno ići na spavanje
10. Što se tiče prevencije COVID-19, koja je od ovih mjera učinkovita?
- A. Ispiranje usta lagano slanom vodom
 - B. Odlazak u saunu
 - C. Piti alkohol
 - D. Nošenje maske
11. Što ako sumnjate na zarazu?
- A. Treba nastaviti raditi ili ići u školu.
 - B. Treba pobjeći u područja gdje nema virusa.
 - C. Potrebno je nositi masku i nazvati sestru ili liječnika.
 - D. Treba izdržati dok ne prođe.

Odgovori na pitanja kviza o pandemiji COVID-19:

1.C 2.A 3.D 4.B 5.D 6.C 7.D 8.C 9.B 10.D 11.C

LIJEČNIČKE INFORMACIJE

Ove bi informacije trebao dodati roditelj ili druga odrasla osoba, ako mogu.

Krvna grupa djeteta je: _____

Posebne liječničke potrebe su: _____

Povijest alergija:

Lijekovi koje dijete redovito uzima su: (navedite i dozu svakog lijeka ako je znate i koliko se puta dnevno uzima)

Podaci o cijepljenju, ako su dostupni. Zalijepite kopiju ili napišite ovdje:

KADA DJECA TREBAJU DODATNU POMOĆ: LISTA PROVJERE MENTALNOG ZDRAVLJA

UPUTE ZA BODOVANJE

Ovu listu provjere trebala bi ispuniti odrasla osoba uz djetetovu pomoć, čak i ako je dijete dovoljno staro da je samo ispuni. Dodajte pluseve i minuse za sva pitanja. Ako dijete izgubilo jednog ili oba roditelja zbog smrti, ili ako je njegovo/njezino zdravlje ozbiljno narušeno, ako je dijete suicidalno ili je ukupni rezultat iznad 70, preporučujemo stručno savjetovanje o mentalnom zdravlju. Idete li s djetetom na savjetovanje o mentalnom zdravlju, ponesite cijelu ovu radnu bilježnicu.

Djeca koja su već bila mentalno bolesna, koja imaju razvojne poremećaje kao što je autizam ili koja su bila na psihijatrijskom liječenju iz bilo kojeg razloga prije pandemije, vjerojatno će biti uznemirenija od druge djece. Oni su ranjiviji na traumu od emocionalno zdrave djece s normalnim razvojem. Preporučujemo nastavak njihove terapije čim društveni uvjeti to dopuste.

KADA TREBA KORISTITI OVAJ KONTROLNI POPIS?

Prije korištenja kontrolnog popisa, dijete u pitanju mora moći dovršiti jednu vježbu bojanja ili pisanja u radnoj bilježnici. Kontrolni popis podijeljen je na dva dijela:

1. Prvi dio posvećen je poznavanju rizika za mentalno zdravlje i trebao bi se ispuniti što je prije moguće.
2. Drugi je dio o novim simptomatskim faktorima i ne bi se trebao popunjavati sve do mjesec dana nakon pandemije.

NAPOMENE O POPUNJAVANJU KONTROLNOG POPISA

1. Odgovorite na pitanja samo za jednu osobu po popisu. (Trebali biste još popisa, kopirajte prazni kontrolni popis i za druge.)
2. Od djece viših razreda osnovne i srednje škole zatražite odgovor na svako pitanje.
3. Ako je dijete mlađe od 11 godina, na pitanja na kontrolnom popisu treba odgovoriti odrasla osoba.
4. Ako je odgovor DA, zaokružite DA i brojeve s desne strane svakog odgovora.

KONTROLNI POPIS JE ZA _____
(IME)

OSOBA KOJA ISPUNJAVA ODGOVORE _____

ODNOS S DJETETOM _____

(Ako ispunjavate kontrolni popis za sebe, ovdje stavite „JA“.)

DANAŠNJI DATUM _____

OVAJ KONTROLNI POPIS POSVEĆEN JE DJETETOVOJ REAKCIJI NA STRESNI DOGAĐAJ:

Pandemija COVID-19 2020. godine

1. Ako je u posljednjih godinu dana bilo više stresnih događaja prije posljednjega, zaokružite sve što se odnosi na djetetovu obitelj:
smrt zlostavljanje silovanje obiteljsko nasilje ozbiljna nesreća zatvor ozbiljna fizička bolest

Za svaku zaokruženu stavku dodajte 5 bodova osim za smrt roditelja za što trebate dodati 15 bodova

Ako ste zaokružili bilo koji od navedenih događaja, navedite relevantne pojedinosti:

-
2. Postoji li mreža prethodno dobro poznatih, podržavajućih, brižnih osoba koje i dalje svakodnevno komuniciraju s djetetom nakon traume? Ako DA, -10
3. Je li osoba trebala iseliti iz svoje kuće zbog pandemije? Ako DA, +5
4. Je li postojao pouzdan smještaj u roku od mjesec dana od preseljenja, s članom obitelji koji je stanovao u istoj zgradi kao i dotična osoba? Ako DA, -10
5. Je li dijete bilo bolesno ili je netko od članova najuže obitelji djeteta bio bolestan ili umro tijekom pandemije? Ako DA, +15
6. Je li dijete jedini preživjeli član svoje obitelji? Ako DA, +35
7. Je li ovo dijete jedno od vrlo malo djece iz zajednice koja su preživjela? Ako DA, +15
8. Je li dijete pohađalo školu u kojoj su umrla djeca? Ako DA, +15
9. Je li netko umro u susjedstvu gdje dijete živi? Ako DA, +15

10. Je li dijete vidjelo više mrtvih tijela u okviru pandemije? Ako DA, +15

JE LI DIJETE POKAZALO ILI DOŽIVJELO BILO KOJE OD SLJEDEĆIH NOVIH PONAŠANJA VIŠE OD ČETIRI TJEDNA NAKON PANDEMIJE?

11. Je li dijete počelo pokazivati ozbiljan prkos, delinkventno ili kriminalno ponašanje nakon pandemije? Ako DA, +5
12. Noćni terori? Ako DA, +5
13. Budi se iz sna zbunjeno ili u znoju? Ako DA, +5
14. Nove poteškoće s koncentracijom? Ako DA, +5
15. Nova ekstremna razdražljivost? Ako DA, +5
16. Novi gubitak prethodno naučenih dijelova toaletnog treninga ili govora, povratak sisanju palca ili povratak potrebi spavanja s odraslom osobom? Ako DA, +5
17. Novorazvijeno mucanje ili govorne mane? Ako DA, +5
18. Nova, stalna ozbiljna anksioznost ili fobije? Ako DA, +5
19. Nova tvrdoglavost? Ako DA, +5
20. Novi ili pretjerani strahovi? Ako DA, +5
21. Novi rituali ili opsesije? Ako DA, +5
22. Nova ozbiljna privrženost odraslima? Ako DA, +5
23. Nova nemogućnost da zaspe ili nastavi spavati? Ako DA, +5
24. Novi strah ili skakanje na bilo kakvu glasnu buku ili podsjetnik na stresni događaj? Ako DA, +5
25. Novi gubitak ambicije za budućnost? Ako DA, +5
26. Novi gubitak užitka od uobičajenih aktivnosti? Ako DA, +5
27. Novi gubitak znatiželje Ako DA, +5
28. Nova stalna tuga ili plač? Ako DA, +5
29. Nove učestale glavobolje ili trbobilje? Ako DA, +5

30. **Nova hipohondrija (prekomjerna briga o vlastitom tijelu)?** Ako DA, +5
31. **Je li dijete odnedavno neobično zaokupljeno mislima o smrti?** Ako DA, +20
32. **Je li dijete odnedavno neobično sklono nezgodama?** Ako DA, +15
33. **Izražava li dijete odnedavno misli o samoozljeđivanju i umiranju?** Ako DA, +35
34. **Izražava li dijete odnedavno misli o samoubojstvu?** Ako DA, +35

TKO JE NAPISAO OVU RADNU BILJEŽNICU?

Gilbert Kliman, dr. med. direktor je Centra za psihološko zdravlje djece u San Franciscu, Kalifornija. Ima 50 godina iskustva u psihološkom odgovoru na katastrofe. Osnivač je i bivši direktor najvećeg situacijskog kriznog centra u zemlji, neprofitnog Centra za preventivnu psihijatriju (*Center for Preventive Psychiatry*) u Gradu White Plains, New York. S osobljem Centra pomogao je tisućama ljudi koji su se suočili s teškim stresom nakon smrti, ozljeda i nasilnih iskustava uključujući zrakoplovne nesreće, poplave i tornada, urbane zločine i beskućništvo. Kao autor knjige *Psychological Emergencies of Childhood* (Psihološke hitnoće djetinjstva), postao je pionir koncepta „psihološke imunizacije“ malim dozama komunikacije. Primatelj više od 40 službenih i istraživačkih potpora i urednik časopisa *The Journal of Preventive Psychiatry*, uz preko 70 napisanih znanstvenih članaka, Dr. Kliman je u suradnji s Albertom Rosenfeldom napisao knjigu *Responsible Parenthood* (Odgovorno roditeljstvo). Knjiga je osvojila međunarodnu književnu nagradu za „najbolju knjigu na svijetu po pitanju dobrobiti i odgoja djece“. Izumitelj je refleksivne mrežne terapije za djecu u učionici i izradio je priručnike za obavljanje terapije, a ukratko se naziva metodom radne bilježnice za vođenu aktivnost. Nedavno je dobio nagradu Dean Brockman za svoju kombiniranu novu teoriju o PTSP-u (eng. *Unifying New Theory of PTSD*), nagradu Anna Freud za istraživanje i rad s djecom predškolske dobi te prvu humanitarnu nagradu Američke udruge za psihoanalizu (*American Psychoanalytic Association*). Za opsežniji opis njegovog rada i agencije koju vodi, posjetite www.childrenspsychologicalhealthcenter.org.

Anne Kuniyuki Oklan, R.N., prva ilustratorica većine prve radne bilježnice *Moja priča o potresu (My Earthquake Story)*, medicinska je sestra i obiteljski terapeut te terapeut za odnose između roditelja i djece, a i psihološki mentor. U suradnji s Edwardom Oklanom, dr. med., osnovala je i vodila seminar OD TRUDNOĆE DO RODITELJSTVA (*PREGNANCY TO PARENTHOOD*) te radila kao stručnjak za razvoj novorođenčadi. Ona i Edward Oklan roditelji su troje djece.

Edward Oklan, dr. med., M.J.Z.E., dječji i obiteljski psihijatar i izvanredni profesor psihijatrije na Kalifornijskom sveučilištu u San Franciscu. Dr. Oklan osnovao je **OBITELJSKI CENTAR OD TRUDNOĆE DO RODITELJSTVA (PREGNANCY TO PARENTHOOD FAMILY CENTER)**, model neprofitnog programa koji nudi preventivne usluge za mentalno zdravlje obitelji s djecom i maloj djeci koja su pod stresom. Specijalizirao se u radu s djecom, odraslima i obiteljima koji su doživjeli ozbiljnu psihološku traumu, a djeluje u okrugu Marin.

Harriet L. Wolfe, dr. med., bila je predsjednica Centra za psihoanalizu San Francisca, direktorica obrazovanja Odjela za psihijatriju u glavnoj bolnici u San Franciscu i predsjednica Američke udruge za psihoanalizu. Prakticira psihoanalizu i terapiju za parove u San Franciscu. Trenutačno je redovita profesorica psihijatrije na Kalifornijskom sveučilištu u San Franciscu i novoizabrana predsjednica Međunarodne udruge za psihoanalizu (*International Psychoanalytical Association*).

Koje su institucije i ljudi pomogli da ova radna bilježnica postane dostupna djeci, obiteljima, učiteljima i njegovateljima?

1. The Children's Psychological Health Center, Inc., (www.childrenpsychologicalhealthcenter.org), San Francisco, Kalifornija

Gilbert Kliman, dr. med., medicinski direktor (vidi gore)

2. Kinesko-američki savez za psihoanalizu (*China American Psychoanalytic Alliance CAPA*) (www.capachina.org; www.capachina.org.cn)

Elise Snyder, dr. med., predsjednica: izvanredni profesor psihijatrije u Medicinskoj školi sveučilišta Yale. Godine 2012. primila je nagradu Američkog društva liječnika psihoanalize Sigmund Freud (*American Society of Psychoanalytic Physicians: Sigmund Freud Award*) i predsjedničku nagradu Američke akademije za psihoanalizu i psihodinamičku terapiju (*American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy Presidential Award*) također 2012. godine.

You Chen, dr. med.: psihijatar, psihoterapeut, direktor Odjela za mentalno zdravlje zajednice Šangajskog centra za mentalno zdravlje Yangpu (*Community Mental Health Department, Shanghai Yangpu Mental Health Center*), diplomski studij CAPA Basic

Ping Hu: savjetnica u Wuhanu; kandidat za psihoanalitičara na Institutu za psihoanalizu u Chicagu, diplomski studij CAPA Supervision

Dr. Maranda Sze: savjetnica u Shenzhenu i Hong Kongu, kandidat za psihoanalitičara na Institutu za psihoanalizu u Chicagu, diplomski studij CAPA Supervision

Dr. Xijie Yang: redoviti profesor na Nacionalnom institutu za edukacijske znanosti, PRC, diplomski studij CAPA Basic

PRIZNANJA:

Pengnan Bai, dr. med.: liječnik javnog zdravstva u Šangajskom centru za mentalno zdravlje Yangpu

Wingo Chan: ilustrator

Lijun Tang (Candy): savjetnica u Shenzhenu, diplomski studij CAPA Supervision

Asa Tseng: savjetnica u Swatowu, provincija Guangdong, diplomski studij CAPA Basic

Jessica Wang: savjetnica u Hangzhou, program CAPA Basic

Alice Wu: savjetnica u Shenzhenu, program CAPA Supervision

Guoyu Jade Yu: savjetnica u Shenzhenu, diplomski studij CAPA Advanced

He Zhang: urednik Wenchuanske verzije radne bilježnice „Moja priča o potresu“ (*My Earthquake Story - Wenchuan Version*), tvrtka SDX Joint Publishing

Jin Zhou, dr. med.: glavni liječnik javnog zdravstva u Šangajskom centru za mentalno zdravlje Yangpu (*Shanghai Yangpu Mental Health Center*)

PODACI ZA KONTAKT

CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.

2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, Telefon Sjedinjene Države 415 292-7119

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org gilbertkliman2008@gmail.com.

DRUGE PUBLIKACIJE

Centar za psihološko zdravlje djece objavljuje i druge radne bilježnice za vođenu aktivnost, slične *Mojoj priči o pandemiji*. Ostale publikacije uključuju sljedeće radne bilježnice: *Moja priča o potresu (My Earthquake Story)*, *Moja priča o potresu u Sečuanu (My Sichuan Earthquake Story)*, *Moja priča o beskućništvu (My Story About Being Homeless)*, *Moja priča o skloništu u kojem stanujem (My Story About My Shelter Home)*, *Moja priča o požaru (My Fire Story)*, *Moja priča o tornadu (My Tornado Story)*, *Uragan Stan (Tormenta del Stan)*, i *Moja osobna priča o uraganima Katrina i Rita (My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita)*. To je serija radnih bilježnica za vođenu aktivnost za djecu, obitelji i učitelje koji se moraju nositi sa strašnim stresom uzrokovanim traumom. Licence za kopiranje u velikim količinama dostupne su za vladine i neprofitne organizacije. Liječenje djece predškolske dobi opisano je i objašnjeno u priručniku Kliman G., 2011., Refleksna mrežna terapija (Reflective Network Therapy). Tiskana verzija Universities Press of America dostupna je na amazon.com, kao i knjiga za e-čitač Kindle.

Za više informacija, posjetite odjeljak *Disaster Relief* (Pomoć u slučaju katastrofe) na web-lokaciji naše agencije.

Doprinosi koji se smatraju porezno priznatim troškom, dobrodošli su i potrebni na

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org ili

<https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>

Filename: Mypandemicstory 8.3_HR-Croatia.docx
Directory: /Users/gilbertkliman/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Documents
Template: /Users/gilbertkliman/Library/Group Containers/UBF8T346G9.Office/User Content.localized/Templates.localized/Normal.dotm
Title: Microsoft Word - CHINA EARTHQUAKE BOOK_05.22.08_J-2.doc
Subject:
Author: Gilbert
Keywords:
Comments:
Creation Date: 3/28/20 3:13:00 PM
Change Number: 2
Last Saved On: 3/28/20 3:13:00 PM
Last Saved By: Microsoft Office User
Total Editing Time: 0 Minutes
Last Printed On: 3/28/20 3:13:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 114
Number of Words: 12,829 (approx.)
Number of Characters: 73,127 (approx.)