

COVID-19: Šta je to uopšte i kako da se ponašam u vanrednoj situaciji?

Izazovna vremena za decu, mlade i roditelje – Informacije, saveti i telefonske službe!

[Video](#), koji se specijalno obraća deci, objašnjava na lak i razumljiv način šta je Corona-virus, kako se od njega štiti i kako se može usporiti njegovo širenje.

Sedenje kod kuće jer nema škole ili rad od kuće su za mnoge ljude izuzetne situacije koje im nije doživela još nikada u životu. Takve mere mogu mnogo da opterete. Postoje, međutim, brojne mogućnosti ophođenja s takvim izazovima i savladavanja vanrednog stanja. Iz biroa Poverenika za zaštitu dece i omladine Grada Beča sada dolazi podrška u vidu predložaka **VAŽI** u na sledeće: svaki čovek je drugačiji i može da isproba one predloge koji mu najbolje odgovaraju.

Naša svakodnevica je određena ritualima i ritmom, koji nam pomažu da organizujemo i uredimo život. Oni nam nude sigurnost i jačaju nas da se nosimo sa teškim situacijama.

SAVET: Zadržite svoj svakodnevni ritam – ustajanje, tuširanje, oblačenje, doručak, učenje i rad, ručak, čitanje, zajedničko igranje. Kretanje je takođe važno i **uči** na psihičku stabilnost. Zato je dozvoljen odlazak u šetnju, ali samo sa članovima svog domaćinstva. Malo možete i da plešete u stanu, da se bavite fitnessom ilio radite jogu, što će vas dalje osnažiti. Internet nudi brojna uputstva. Društveni kontakti moraju da se smanje na minimum. Nema porodičnih slavlja niti susreta napolju. To, međutim, ne znači da ne možete da kontaktirate i razmenjujete misli i iskustva s porodicom i prijateljima.

SAVET: preko video - telefonije svi vaši kontakti i povezanost sa porodicom ostaju. Koristite telefon i video-chatove kako biste jedni drugima pružili podršku i ostali u kontaktu. „Šta te je danas obradovalo?“ „Koje igre su danas kod vas bile na programu?“ Uzimanje učešća u životima bližnjih nas okrepljuje i stvara uzajamno poverenje da ćemo izaći ojačani iz ove vanredne situacije.

Sada se trebamo pozabaviti i svojim „unutrašnjim zalihama“. To su sva ona pozitivna iskustva koja ste imali u životu, svi problemi koje ste do sada uspešno rešili, vaše jake strane i talenti. Resursi nude snagu – koristite svoje sposobnosti!

SAVET: Planirajte dan što je moguće preciznije! Planirane akcije vam pomažu da zadržite pregled, ostajete samostalni u donošenju odluka i proaktivno uobličavate svoju svakodnevicu. Medije i internet upotrebljavajte s ciljem da se informišete i da saznate činjenice.

SAVETI za roditelje i osobe koje brinu o deci

Postoje brojne mogućnosti za bavljenje aktivnostima koje nam odvlače pažnju i donose opuštanje, kako za stare tako i za mlade npr. [Yoga](#) i [Entspannungsübungen](#) (vežbe za opuštanje).

Pevanje je veliko zadovoljstvo, posebno „karaoke“ [Karaokeauswahl](#), a ojačava i imunitet, pre svega umiruje udisanje i izdisanje i opušta.

Igre s loptom u stanu? Besplatna aplikacija [„Ballschule Österreich“](#) (škola loptanja Austrija) je namenjen deci kod kuće i sadrži specijalne igre i vežbe za dnevnu sobu i baštu.

Fitness Union Wien je startovala s besplatnim sportskim programom [Online Sportprogramm](#).

Ali i odmor čini dobro. Dajte jedni drugima priliku da se povučete i budete neko vreme nasamo, kako biste izbegli ili smanjili konflikte!

Ustanovite zajednička pravila kako možete na najbolji način koristiti vreme koje ste nenadano dobili!

Utvrđite tačno kada su i koliko dugo traju „Screen-sednice“ uz televiziju, mobilni ili kompjuter.

Razgovarajte o trenutnoj situaciji!

Prihvatite da je deci sada više potrebna pažnja i ljubav i posvetite se toj njihovoj potrebi svim snagama! Deci upravo sada trebaju sigurnost i osećaj da su zaštićeni i voljeni.

Prilagodite svoje vaspitne mere i principe vanrednoj situaciji- odustanite od zabrana!

Jačajte svoju decu pohvalama i tako ih motivišite da se stalno ponašaju kako treba!

Sedenje u četiri zida i nemogućnost da se živi kako se naviklo predstavljaju veliko opterećenje. Najvažniji cilj u ovo vreme je da se ono prebrodi bez previše stresa. Izolacija nije tu da bi se ispravljali nedostaci porodice. Vaspitne mere prema deci i prevladavanje konflikata s partnerom u ovim vremenima su sporedni. U vanrednoj situaciji može međutim da dođe do drugačijih opterećenja i osećanja na koje nismo navikli. Potrebno je vreme da bismo se navikli na nove okolnosti.

Ograničite korišćenje medija! Ograničite ga vremenski i svesno na informacije o virusu COVID-19. Stalni susreti s istim slikama i opisima ne pomažu, nego dodatno opterećuju, čak i ako potiču iz sigurnih izvora i od državnih medija. Držite se što dalje od paničnih stanja! Postavite sebi granice i odustanite od čitanja SMS-ova, Mailova, videa, WhatsApp-vesti i vesti u socijalnim medijima.

Stavite ono što je pozitivno u središte svoje pažnje! Usredsređivanje na pozitivne sadržaje umiruje i stabilizuje. Pričajte s prijateljima, kolegama i članovima porodice i pazite da sadržaji razgovora budu pozitivni. Dopustite svoja osećanja! U vanrednim situacijama svi drugačije osećamo: neko je zbunjen, neko se plaši, neko je pod stresom, neko se plaši da će se

prirodna, ali mogu i da preplave dušu. Zato dajte sebi oduška i izrazite ono što osećate. Neki ljudi svoje utiske i misli rado zapisuju ili postaju kreativni (crtaju, slikaju, sviraju ili plešu).

Govorite otvoreno o svojim osećanjima! Ako osetite potrebu da s nekim razgovarate, obratite se osobi s kojom ste bliski. Ako je, međutim, nema, zatražite profesionalnu pomoć:

Helplines Österreichweit/Telefonske službe za pomoć na nivou cele Austrije:

[147 Rat auf Draht](#): Savet preko žice: Ovde deca i mladi dobijaju odgovore ako su u krizi!

[Helpline des Berufsverbands der Österreichischen PsychologInnen](#): Profesionalna pomoć Austrijskog udruženja psihologa 01 – 504 8000

[TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142](#), Telefonsko dušebrižništvo za celu Austriju

[Die Möwe Kinderschutzzentren und gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien](#): Galeb/Centri za zaštitu dece i ranu pomoć u krizama 01 – 532 15 15

Helplines Wien: Telefonske službe za pomoć Beč

[Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien](#): Pravni zastupnik dece i mladih Beč 01 – 70 77 000

[Psychiatrische Soforthilfe des Psychosozialen Diensts Wien](#): Psihijatrijska pomoć - Psihosocijalne službe Beč 01 – 313 30

[Telefonische Beratung/Krisentelefon des Kinderschutzzentrums Wien](#): Telefonsko savetovanje Centra za zaštitu dece Beč : 01 – 526 18 20

[Servicestelle der Stadt Wien – Kinder und Jugendhilfe, MA 11](#): Servisna služba Grada Beča – Pomoć za decu i mlade MA 11: 01 – 4000 – 8011

[Frauenhelpline gegen Gewalt](#): Pomoć za žene ugrožene porodičnim nasiljem: 0800 – 222 555

[Kriseninterventionszentrum](#): Krizni intervencioni centar: 01 – 406 95 95

[Frauennotruf der Stadt Wien](#) Pomoć za žene u nuždi/24-sata: 01- 71719

[Wiener Frauenhäuser Notruf](#): Poziv za žene u nuždi Austrijskih domova za zaštitu žena: 05 77 22

[Männerberatung](#): Savetovanje za muškarce : 01 – 603 28 28

Mere protiv strahova i velikih briga

Ograničite stalno mozganje! Ono jeste taktika u ophođenju sa stresnim situacijama. Radi se, međutim, o negativnoj formi razmišljanja koje proizvodi stres. Zato unapred odredite delatnosti

koje možete da obavljate, ako počnu da vam se roje crne misli. Radite odmah nešto drugo što vam čini dobro. Neki ljudi peku kolače, čitaju ili pišu. **Radni** radovi, majstorisanje i rasporemanje jačaju samopouzdanje u četiri zida!

Vežbajte opuštanje na prost način! To smanjuje strah. U internetu možete naći brojne predloge.

Mislite na to da će ova situacija proći! Planirajte aktivnosti koje ćete imati kada se to desi.

Definišite tačna vremena kada je svako u stanu sam sa sobom!

Pustite svakog člana porodice da se povuče!

Odmah izrazite svoju ljutnju započinjući rečenicu sa: „Ljutim se jer...“ Tako izbegavate napade na ljude s kojima živite, a možete da naznačite u čemu je problem.

Sami šetajte bar oko svog kvarta.

Svaki dan održavajte porodično veće: Kako se ko oseća, šta kome treba, koje ideje i želje ko ima?

Budite popustljiviji nego inače i prema sebi i prema drugima! Radi se o velikom izazovu za familije!

U slučaju potrebe obratite se telefonom nekoj od profesionalnih službi.

Borite se protiv izbijanja svađa i sukoba

Veliki je izazov da se na ograničenom prostoru organizuje privatna sfera za svakoga i da mu se ostavi slobodan prostor. Konflikti mogu da nastanu kako oko veze s partnerom tako i u porodičnom životu, jer ljudi provode neuobičajeno mnogo vremena jedni s drugima. To može da se izrodi i u svađu ili fizičko nasilje.

Svaki dan organizujte sebi fiksno vreme za poslove!

Započnite rad na „projektima“, koje ste do sada uvek odlagali. Sada imate vremena i za sitne poslove.

Planirajte samo jedan „vrhunac“ dnevno kojem ćete se radovati!

Ostanite u kontaktu s ljudima koji su vam važni, razmenjujte s njima pozitivne sadržaje i planirajte zajedničke aktivnosti za vreme posle krize.

Izbegavajte dosađivanje i konflikte

Moguće je da iznenada imate obilje vremena jer ne idete na posao i ne možete da se bavite onim što volite napolju. Važno je da uprkos tome zadržite strukturu svakodnevice i da sebi postavljate ciljeve koji su dostižni!

Raspoznajte nasilnost i nazovite je pravim imenom i kod samog/same sebe!

Nasilnost ima mnoge oblike:guranje, čupanje za kosu ili odeću, udaranje, urlanje na drugoga, ponižavanje, dugo ignorisanje... Budite iskreni prema sebi i reagujte ako primetite da ste potuno na kraju snaga i da ćete primeniti nasilje.

Telefonirajte da biste sebi olakšali! S prijateljem, bilo s kim, samo da biste razgovarali s nekim drugim. Ako je moguće, idite za vreme razgovora u drugu sobu. Udahnite duboko. Ako sve to ne pomaže, obratite se nekom telefonskom savetovalištu za krize.

Nemojte primenjivati silu! Negativna osećanja, napetost i agresije su u vanrednom stanju normalne. Nije strašno imati agresivna osećanja, opasno je tek kada ih na drugom iskalite.

Ako se nasilje ipak dogodi, razgovarajte o tome i potražite pomoć!

Ukoliko primetite da drugi odrasli postaju agresivni – posebno prema deci i mladima – razgovarajte s njima. Sada je potrebno decu posebno štiti od nasilja – pustite da vam neko pritom profesionalno pomogne!