

ŽIVOT U KARANTENI

Može li nam tehnologija pomoći nositi se s time?

Roditelji i djeca trebaju se prilagoditi provođenju znatno više zajedničkog vremena tijekom sadašnje izvanredne zdravstvene situacije. Razine stresa u obitelji više su nego ikada prije. U ovoj nastavnoj jedinici razmatramo načine na koje digitalna tehnologija može pomoći roditeljima i djeci da se nose s pritiscima sadašnje situacije i ulogu koju u tome može imati društvo.

Učenici će moći:

- ▶ promišljati o vrstama stresa kroz koje prolaze obitelji kao rezultat mjera poduzetih radi sprečavanja širenja koronavirusa;
- ▶ analizirati različite obiteljske situacije i uzroke stresa;
- ▶ prepoznati načine na koje tehnologija može pomoći obiteljima da se nose s tim problemom;
- ▶ razviti vještine slušanja, promatranja i rješavanja sukoba.

POTICAJ

Misaoni pokus:

Zamislite Simpsono koji se trebaju prilagoditi životu u karanteni tijekom pandemije koronavirusa. Svi likovi zatvoreni su zajedno u kući, ne idu na posao ni u školu, uz stalan strah da će se zaraziti virusom.

RASPRAVA

Nakon misaonog pokusa:

- ▶ Što mislite kako bi Simpsoni reagirali na to da su zajedno izolirani kod kuće? Kako bi se ponašali?
- ▶ Što bi za njih bili najveći izvori stresa?
- ▶ Što je s obiteljima upravo sada u stvarnom životu? Kako one reagiraju? Pod kakvim su vrstama stresa?
- ▶ Je li stres isti za sve obitelji? Ako nije, što ga pogoršava za neke obitelji? Sjetite se nekih primjera.
- ▶ Što obitelji mogu raditi kako bi smanjile stres?
- ▶ Kako im u tome može pomoći tehnologija? Koliko se različitih načina možete dosjetiti?
- ▶ Postoje li načini na koje tehnologija može obiteljski život učiniti još stresnijim? Koji su to načini i kako ih se može izbjeći?
- ▶ Možete li se sjetiti neke situacije u kojoj član obitelji treba potražiti vanjsku pomoć?
- ▶ Kome se u društvu možete obratiti kad stres obiteljskog života postane prevelik? Kako možete postići da se sazna za vaše potrebe?

ZAKLJUČAK

Naglasite kako, za razliku od Simpsona, neke obitelji koje žive u karanteni imaju stvarne probleme, kao što je mentalna bolest ili nasilje u obitelji. Djeca su osobito ranjiva.

Objasnite kako, iako to možda nije potpun odgovor, postoji mnogo načina na koje obitelji mogu iskoristiti tehnologiju da im pomogne nositi se s tim problemom. Uključite:

- igre i zabavu kako biste im pomogli da se opuste
- informacije koje će ih umiriti
- društvene medije kako bi održali kontakt s prijateljima i družili se
- savjete o samopomoći
- aplikacije za usredotočenu svjesnost i jogu
- linije za pomoć u slučaju hitnih situacija, itd.

ZADATAK

Učenici izrađuju mem o obiteljskom životu za vrijeme virusa. Taj mem može biti zabavan ili ozbiljan, ali mora sadržavati praktičnu uputu ili savjet za pomoć obiteljima koje se pokušavaju nositi s pritiscima života u sadašnjoj krizi.

NASTAVAK

Izradite digitalni prikaz prezentacije memova koje će učenici moći gledati.

Učenici dijele i sve druge osobne kratke upute ili savjete koje možda imaju za obitelji za vrijeme karantene.

Odaberite neku drugu slavnu obitelj, stvarnu ili izmišljenu, ako vam to više odgovara.

Preporučuje se rad u parovima ili malim skupinama.

Dopustite učenicima da u mjeri u kojoj žele daju mašti na volju.

Ne tražite od učenika da govore o svojim obiteljima, osim ako oni to žele.

Možda ćete učenike trebati potaknuti nekim primjerom kao što je život u jednosobnom stanu, ili kad je nekom članu obitelji potrebna posebna skrb ili je u obolio od virusa i nalazi se u bolnici.

Uključite stvari kao što su društveni mediji, aplikacije, videoigre, internetske stranice, MP3, elektroničke knjige, itd.

Možda ćete učenike trebati potaknuti navodeći neki primjer, kao što je nasilje.

Obavijestite učenike o lokalnim/nacionalnim linijama za pomoć i svim ostalim mjerodavnim službama, javnim i drugim.

Ovo je prilika za spomenuti prava djeteta, osobito članak 19. o zaštiti djeteta.

Online možete naći druge primjere, npr. <https://www.zdnet.com/article/tech-tips-and-tricks-to-cope-with-coronavirus-social-isolation-measures/>

Pronađite odgovarajuće pomagalo, npr. Microsoft Photos.