

# ŽIVOT U KARANTINU



## Može li nam tehnologija pomoći da ga lakše podnesemo?

Roditelji i djeca se u trenutnoj vanrednoj zdravstvenoj situaciji moraju priviknuti na to da mnogo više vremena provode zajedno. Nivoi stresa u porodici su viši nego ikad prije. U ovoj lekciji govorimo o tome kako digitalne tehnologije mogu pomoći roditeljima i djeci da podnesu pritisak trenutne situacije, kao i ulogu koju u tome može odigrati društvo.

### Učenici će moći:

- ▶ Razmišljati o vrstama stresa kojima su izložene porodice kao rezultat mjera uvedenih s ciljem sprečavanja širenja koronavirusa;
- ▶ Analizirati različite porodične situacije i uzroke stresa;
- ▶ Utvrditi načine na koje tehnologija može pomoći porodicama da podnesu situaciju;
- ▶ Razviti vještine slušanja, promatranja i rješavanja sukoba.

## Učenje i kreativnost

### POTICAJ

#### Misaoni eksperiment:

Zamislite Simpsons koji se moraju prilagoditi životu u karantinu u toku pandemije koronavirusa. Svi likovi su zatvoreni u kući zajedno, ne idu na posao, ne idu u školu i u stalnom su strahu da će se zaraziti virusom.

Odaberite neku drugu poznatu porodicu, stvarnu ili izmišljenu, po želji.

Za ovaj zadatak pogodan je rad u parovima ili malim grupama.

### DISKUSIJA

#### Nakon misaonog eksperimenta:

- ▶ Šta mislite kako bi Simpsoni reagovali da su svi zajedno u izolaciji kod kuće? Kako bi se ponašali?
- ▶ Šta bi im uzrokovalo najveći stres?
- ▶ Šta se dešava sa porodicama u stvarnom životu u ovoj situaciji? Kako reaguju? Šta im uzrokuje stres?
- ▶ Da li su sve porodice izložene istom stresu? Ako nisu, koji faktori čine situaciju gorom za neke porodice? Razmislite o nekim primjerima.
- ▶ Šta bi porodice mogle uraditi da umanje stres?
- ▶ Kako im tehnologija može pomoći u ovoj situaciji? Koji vam sve načini padaju na pamet?
- ▶ Postoje li načini na koje tehnologija može učiniti porodični život još stresnijim? Koji su to načini i kako se mogu izbjeći?
- ▶ Možete li zamisliti situaciju u kojoj bi članovi porodice trebali potražiti pomoć izvana?
- ▶ Kome se u društvu možete obratiti kada stres porodičnog života postane prevelik? Kako možete druge upoznati sa svojim potrebama?

Dopustite učenicima da budu maštoviti koliko god žele.

Nemojte tražiti od učenika da govore o vlastitim porodicama, osim ako to sami ne žele.

Možda ćete trebati potaknuti učenike primjerom, npr. život u jednosobnom stanu, ili situacija sa članom porodice kojem je potrebna posebna njega ili koji je u bolnici zbog virusa.

Uključite stvari kao što su društveni mediji, aplikacije, email, video igrice, web stranice, MP3, elektronske knjige, itd.

Možda ćete trebati potaknuti učenike primjerom, npr. nasilja. Upoznajte učenike sa lokalnim/državnim linijama za pomoć i bilo kojim drugim relevantnim javnim ili drugim servisima.

### ZAKLJUČAK

Naglasite da se, za razliku od Simpsona, neke porodice u karantinu suočavaju sa stvarnim problemima, kao što su mentalne bolesti i nasilje u porodici. Djeca su posebno ranjiva.

Objasnite da, iako to možda nije potpuno rješenje, postoje mnogi načini na koje porodice mogu koristiti tehnologiju kako bi lakše podnijeli situaciju. Uključite:

- igrice i zabavu koja im pomaže da se opuste
- informacije koje ih mogu umiriti
- društvene medije koji im pomažu da ostanu u kontaktu sa prijateljima i da se druže
- savjete za samopomoć
- aplikacije za mindfulness i jogu
- linije za pomoć u hitnim situacijama, itd.

Ovdje postoji prilika da se spomenu prava djeteta, naročito član 19. o dječijoj zaštiti.

Možete pronaći druge primjere na internetu, npr.

<https://www.zdnet.com/article/tech-tips-and-tricks-to-cope-with-coronavirus-social-isolation-measures/>

### ZADATAK

Učenici izrađuju mim (eng. meme) o porodičnom životu u doba pandemije virusa. Mim može biti smiješan ili ozbiljan, ali mora sadržavati praktičan savjet za pomoć porodicama da podnesu pritiske života u vrijeme aktualne krize.

Izradite digitalni slideshow mimova koji će učenici pogledati.

Učenici dijele bilo koje druge lične savjete koje možda imaju za porodice u toku karantina.

Pronađite odgovarajući alat, npr. Microsoft Photos.

### DALJE AKTIVNOSTI

