

MUCKI MAG

Pomiješani osjećaji.

GDJE SE U TIJELU
NALAZI

strah?

„Ponekad moram
crtati bijesne
čovječuljke...“

Djeca pričaju o snažnim
osjećajima

„Da nema korone,
ne bi bilo ni nas.“

Ronja sada ima dvije dobre
prijateljice



Ekskluzivno!

Priča za čitanje naglas:
Pumuckl je
ljumoran

Zagonetke,
igre, trikovi
i savjeti



Otjerati virus
riječima
– je li to moguće?

Pumuckl će pokušati



Draga djeco,
dobrodošli u mojoj knjižici!!!

O, neeeeeee:

dobrodošli u VAŠOJ knjižici!

No, malo je ipak i moja; vragolasti duhovi baš ne vole dijeliti stvari, samo da ti bude jasno. Ali znam da je iza tebe teška godina, i to zbog te plube pandemije (vidi stranicu 14): nije bilo nastave, sporta, nije se smjelo posjećivati baku i đeda, a niti viđati prijatelje. Bio sam zbog toga, ponekad ljut, ma ne, još gore: Bio sam bijesan! Taj virus, toliko je drzak da je postao nevidljiv, a to jednostavno ne smije! Samo duhovi poput mene to smiju. A vi ljudi, zbog njega skoro ništa više niste smjeli. Morali ste jako paziti da se ne zarazite. Kako me to razljutilo i umorilo, možeš pročitati u priči na stranici 8. Jesi li se i ti možda ponekad tako osjećao? Zbog čega uopće imamo osjećaje i odakle u biti dolaze svi osjećaji, i oni glupi i oni super, možeš pročitati na stranici 4. Osim toga, provjerili smo kod neke djece što čine kad doživljavaju intenzivne osjećaje. Odgovore ćeš pronaći na stranici 16.

Želimo da se zabaviš s ovom knjižicom. U njoj ćeš naime pronaći puno zagonetki i igara.

I slobodno se možeš veseliti jer sada neke stvari ipak postaju jednostavnije.

Roditeljima daj malu plavu knjižicu koja se nalazi ispred ove knjižice. Ostavit će te nekoliko minuta na miru! Puno zabave želi ti

Tvoj Pumuckl

STR. 4

Odakle dolaze osjećaji?

STR. 6

Nalijepi (svoje) raspoloženje

Pumuckl je ljunmoran!

STR. 8

Priča za čitanje naglas

STR. 16



„Bijes je poput bodljkavog praseta u trbuhu...“
Djeca o intenzivnim osjećajima.

STR. 20

„Da nema korone, ne bi bilo ni nas“ –
Ronja iz Münchena pronašla je tijekom pandemije dvije jako dobre prijateljice.

STR. 17

Savjeti i šale!
Kako formula i šale mogu pomoći!

STR. 23

Kada stvari imaju lice i najdraži Pumuckl

Pošalji nam slike na kojima ćeš pokazati kakve si volje

STR. 22

Rješenje i impresum



ODAKLE DOLAZE OSJEĆAJI?

Što su to uopće osjećaji?

Odakle oni uopće dolaze?

Miliardu stvari tijekom dana doživljavamo svojim očima, ušima, okusom, mirisom – i sve to u nama izaziva određene osjećaje. Veći dio uopće ne primjećujemo. Puno toga događa se automatski i stalno se ponavlja. No, sve što doživimo (Vruće! Hladno! Smrdljivo! Mekano! Ljepilo! Slatko!) odlazi u obliku signala do našeg mozga.

To kao u znanstveno-fantastičnim filmovima možemo zamisliti poput kontrolne centrale za naš organizam: Signal koji stigne mozak razvrtava i šalje dalje. U istom trenujavljaju se osjećaji i reakcija (Joj, prste dalje! Brrr, obuci nešto! Fui, gadljivo! Želim se maziti! Ej, operi ruke! Fino, želim još). Signal se vraća kroz tijelo. Kada se radujemo ili smo zaljubljeni odnosno kada zbog nečeg osjećamo olakšanje, čini nam se kao da ispod stopala imamo male rukete i da punom parom lebdimo iznad tla. Ako smo ljuti, nešto nam ne odgovara. Mislimo npr. da je netko bio nepošten prema prijatelju. Ili prema nama. Odmah bismo željeli promijeniti taj osjećaj. No, to ponadnije nije moguće. Umjesto toga ponekad osjećamo kako nam lupa u glavi ili u trbuhi. I drhtimo. Drhtimo i onda kada nam je nešto nepoznato ili neuobičajeno – ponekad nam je to uzbudljivo i zanimljivo, a ponekad se bojimo jer mislimo da bi nam nešto moglo predstavljati opasnost. Strah, bijes, uzbudjenje, radost, gađenje, tuga – sve su to osjećaji. I često ih je vrlo teško odvojiti jedne od drugih.

Ne postoje dobri i loši osjećaji, prije bi se moglo reći da postoje ugodni i oni nešto neugodniji. Bilo bi najbolje kada bismo osjetili samo one ugodne.

Nažlost, jedni ne postoje bez drugih jer ono što doživljavamo kao fenomenalno prepoznajemo po tome što znamo kako doživljavamo ono što je strašno. Osim toga, ti nam neugodni osjećaji šalju važne poruke: Strah nas želi upozoriti na nešto, ljutnja ukazuje na to da je netko prešao svoje granice. Vjerojatno ti je poznato da ti kod intenzivnih osjećaja uopće nije bilo jasno odakle oni dolaze. U tom je slučaju korisno naknadno razmisliti što se u biti dogodilo i što je izazvalo te osjećaje.

Glupi osjećaji su poput ogromnog psa: Uvuče ti se pod kožu, pa ga se nakon toga teško može riješiti.

Teško je za povjerovati, no, glupim osjećajima bit će neugodno, ako su svjesni toga da su dopušteni. Onda brže dignu sidro nego što misliš.



Znanje

A nekad još i ispušta čudne zvukove. Naravno, možeš pokušati otjerati ga. To je jako naporno. Bilo bi jednostavnije pustiti ga. No, tu je. Malo se moramo tiskati. Problem je što njegovi čudni zvukovi još k tome i smrde. No, za tebe i malog smrdljivca dovoljno je mesta. Nekad ga možda možeš prekoracići i pitati drugo dijete na igralištu možeš li se igrati s njim – bez obzira na to što ti se to prije možda činilo čudnim.

Potpuno je normalno bojati se korone i osjećati se nesigurno.

No, kako bi bilo da reagiraš na sljedeći način: „Ej, strah, baš super da si tu, no, znam jedno: ti me u biti želiš zaštiti.“

Ili kada netko pobijesni jer već tako dugo nije vido svoje prijatelje: „Eto vas opet u kompletu, strah i bijes! Pa dobro. Ali, nemojte se sada posvuda proširiti, dogovoreno?“

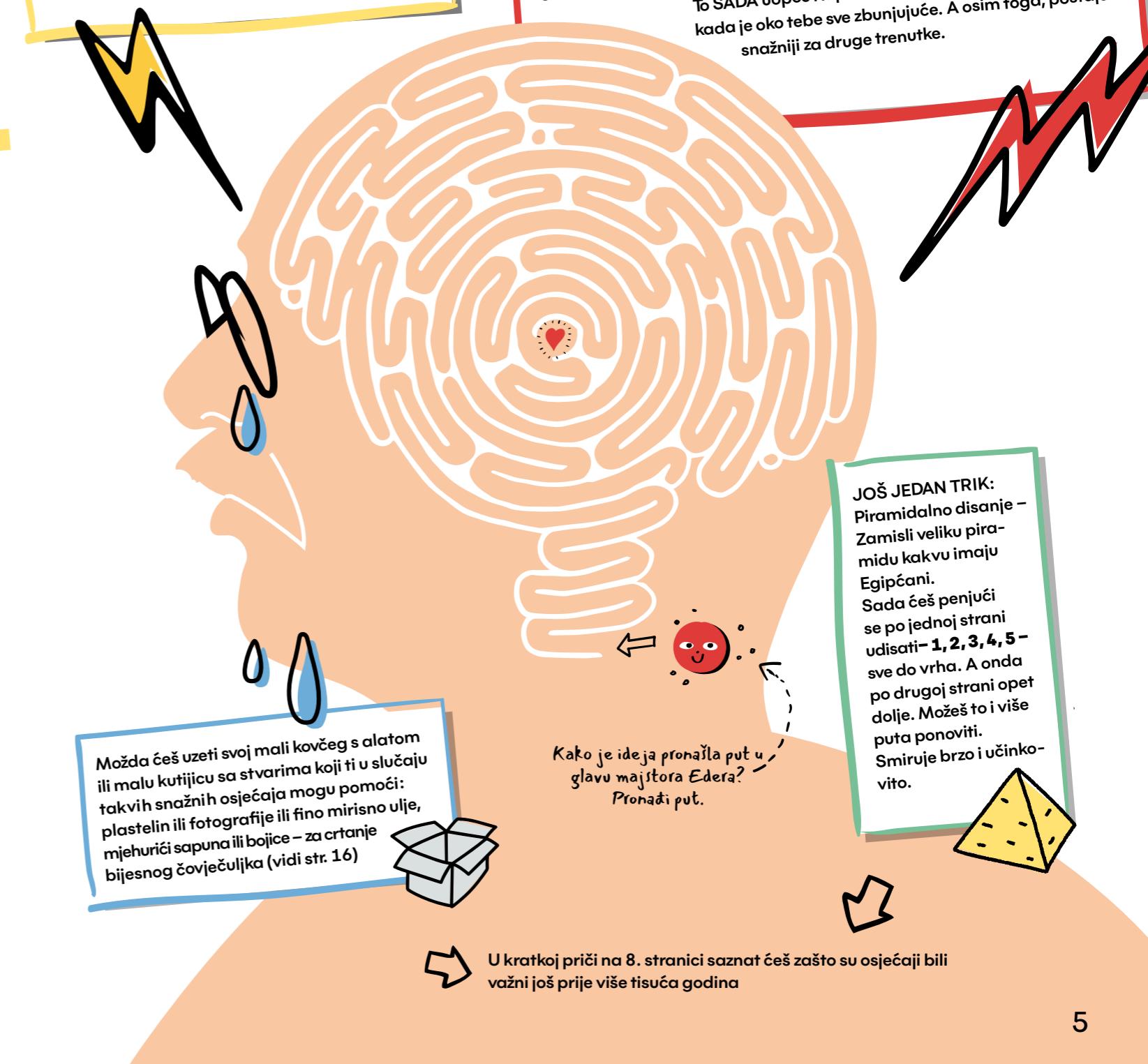
Ili mi pomožite da nađem rješenje. Ali jao vama ako budete ispuštali čudne i smrdljive zvukove!“

Dok si dobre volje razmisli kako možeš Suzbiti bijes – udaraj šakama u nešto mekano, skači ili trči – radi nešto što će ti iscrpiti energiju. A može pomoći i da drugima kažeš da si bijesan. A tvoj će sugovornik možda biti iznenaden jer uopće nije imao namjeru razljutiti te. I možda ćete u tom slučaju zajedno brzo pronaći rješenje.

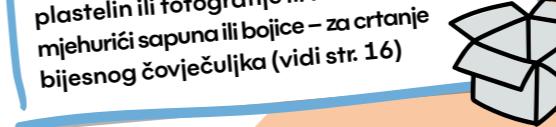
Znanje

Ako ti se ponekad učini da su tvoje brige prevelike, pomaže i takozvan TRIK 3-2-1: Hoće li biti 4. vala korone, hoćeš li pisati diktat sljedeći nedjeljak ili te muči bakina bolest – sve su to opravdane misli. Nažalost, No, SADA dobro razmisli! Jer SADA ne moraš ništa – ne moraš razmišljati, ne moraš ništa činiti, ne moraš čak niti ništa osjećati. Sjedni, nekoliko puta mirno udahni i izdahni i nabroji zatim TRI stvari koje upravo vidiš (najbolje je izgovoriti ih naglas: „Vidim prozor, svoju školsku torbu i svoju sobu.“). Usmjeri potom svoju pozornost na tri stvari koje čuješ. A potom: tri stvari koje osjećaš – reci glasno: „Osjećam svoje hlače na koljenima, osjećam stopala na podu i tako dalje). Nakon toga ćeš sve ponoviti s po dvije stvari koje vidiš, čuješ i osjećaš. A zatim još samo s jednom stvari. Jesi li zapamtio?

To SADA uopće i nije tako loše. Nije loše, posebno onda kada je oko tebe sve zbumujuće. A osim toga, postaješ snažniji za druge trenutke.



Možda ćeš uzeti svoj mali kovčeg s alatom ili malu kutijicom sa stvarima koji ti u slučaju takvih snažnih osjećaja mogu pomoći: plastelin ili fotografije ili fino mirisno ulje, mješurići sapuna ili bojice – za crtanje bijesnog čovječuljka (vidi str. 16)



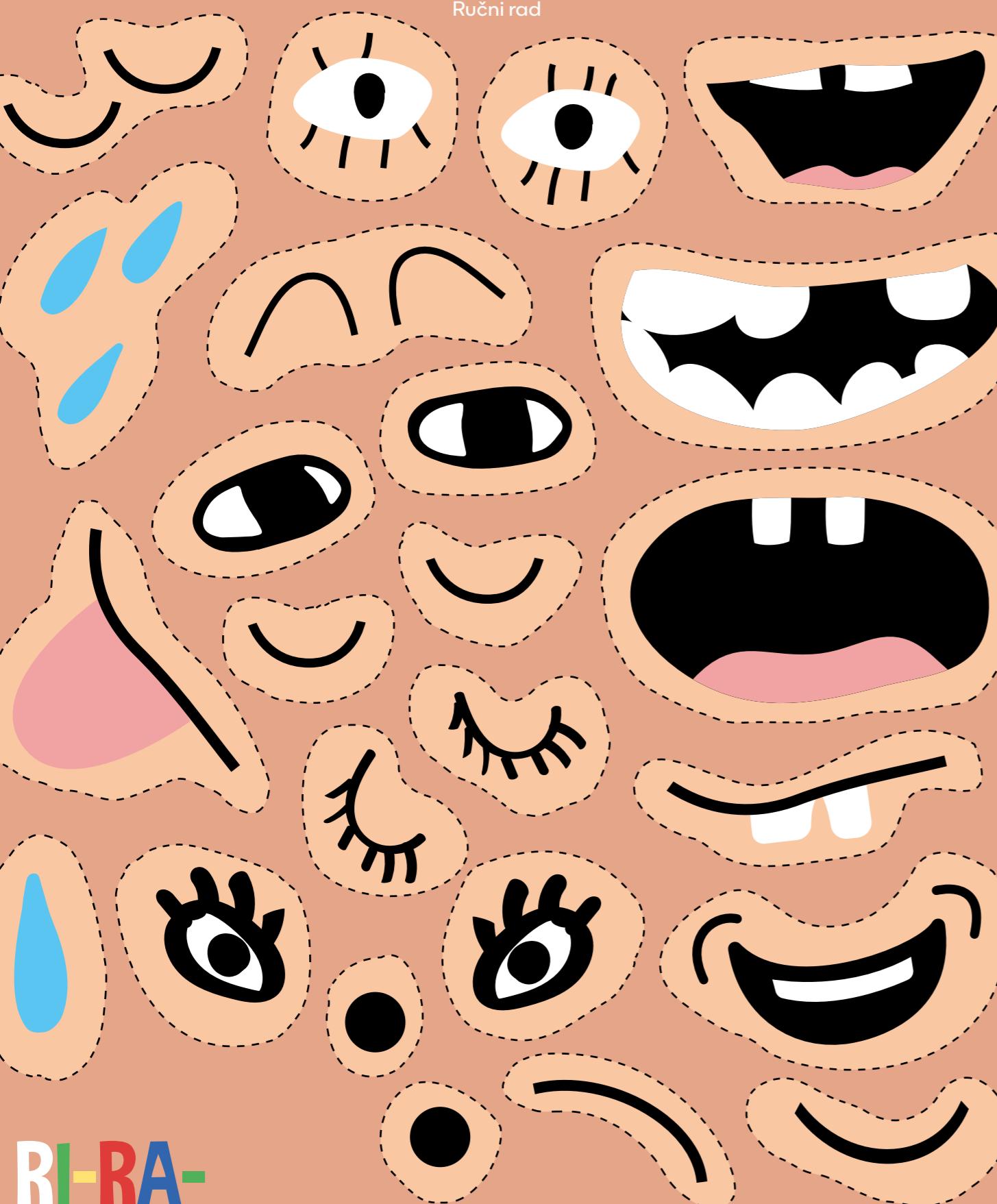
Kako je ideja pronašla put u glavu majstora Edera?
Pronađi put.



U kratkoj priči na 8. stranici saznat ćeš zašto su osjećaji bili važni još prije više tisuća godina

RI-RA- RASPOLOŽENJE

Po čemu ćeš najbrže prepoznati kakve je netko volje?
Točno: po licu*. Ovdje na jednostavan način možeš prikazati različita raspoloženja (to ti može pomoći ako ni sam ne znaš kakvog si upravo raspoloženja.)



Ručni rad

Osjećaj je poput vjetrova koje ispuštamo, ponekad dugi, a ponekad kratki. Ponekad su poput visoke temperature, naporni kada su tu, ali znamo da će ipak proći

Nacrtaj si još i prikladnu frizuru...

Ručni rad

Izreži usta, oči, obrve i nalijepi ih na lice (prethodno isprobaj koji će učinak imati različite obrve ili usne)

*S tim svim maskama baš i nije bilo jednostavno. No, čak se i u tom slučaju puno toga može vidjeti u očima. Jesi li već primjetio?

PUMUCKL JE LJUMORAN!

Pumuckl je ležao u svojem krevetiću i razmišljao. No, nažalost, to njegovo razmišljanje već je jako dugo trajalo. I to tako dugo da u biti više nije znao čime je započelo to dugo razmišljanje.

„O čemu u biti razmišljam?”, nagađao je Pumuckl. No, toliko je bio iscrpljen da nije imao snage za novu misao. U posljedne vrijeme to se često događalo. „Samo ležim i razmišljam i dočekam noć, pa sve ispočetka. Što se to događa sa mnom?“ Vragolasti duh ne može se načuditi metežu u svojoj glavi u kojoj inače ima tako puno mesta za rime i šale. Gdje su one nestale? Morao se dati u potražgu za njima.

Nezgrapno je Pumuckl ustao iz svojeg kreveta. Najprije je pogledao ima li nečeg možda ispod kreveta – ništa. Ustao je i bezvoljno pregledao radionicu majstora Eder-a. Izvukao je nekoliko ladića i ponovno ih vratio – u glavi mu je bio kaos. Pa negdje su se sakrile sve te šaljive ideje i sve te rime koje je nekad recitirao. Tko ih je samo sakrio? Inače je on radio takve spačke.

„Pumuckl, pa što to radiš?“. Tiho je majstor Eder stao iza vragolastog duha, sretan što ga više ne vidi u krevetu. Pumuckl je, naime, postao baš trom, što niti majstoru Ederu nije promaklo. „Ah“, uzdahnuo je Pumuckl tiho, „tražim...“ – pa što je on u biti stvarno tražio?

„Mogu li ti pomoći tražiti?“, upita ga majstor Eder.

„Želiš mi pomoći? Ili sa mnom tražiti? Pa koga? Pa što? To nije moguće! Ne možemo nikoga potražiti niti nas itko može potražiti. Jer će nas inače posjetiti, tj. potražiti taj grozan virus. Huhuuu.“ Pumuckl skoro zaplače.

U stvarnosti je sve to bilo jako tužno. To stalno sjedenje kod kuće. To mrtvilo bez ikakvih doživljaja. Nije tu bilo nikakve pomoći. „Tražim naš stari život“, progovorio je Pumuckl. Spusti glavu i tiho doda: „A pomalo i sebe tražim: svadljivog, drskog Pumuckla.“

No, onda kreće negodovati. „Duhovi i djeca, pa i odrasli, tako dugo nismo ništa smjeli raditi – nismo smjeli u zoološki vrt, na sport, na nastavu iz glazbenog, a jedno vrijeme nismo smjeli čak ni na igralište. A u školu smo samo povremeno smjeli. No, dobro, to i nije bilo tako loše.“

„Da, za tebe to nije bilo tako strašno, ali za mnoge djecu i njihove roditelje to je s vremenom ipak postalo prilično naporno“, odvratio je majstor Eder.

„Tražim naš stari život“, progovorio je Pumuckl.



„Da, i avioni su gotovo cijelo vrijeme smjeli letjeti, a trgovine građevinskim materijalom i uredi puno su češće radili. Nije li to nepravedno prema nama duhovima i djeci?“

Tu se majstor Eder ipak morao barem malo složiti sa svojim pametnim duhom. On ponovno glasno zacvili. „Tako mi je dosadno, majstoru Eder, ne mogu to više trpjjeti!“

„Pa Pumuckl, kako to misliš?“

„To je takva jedna dosada koja nema kraja. Tako dugo se već ništa nije promijenilo. I samo želim da se to ponovno promijeni. Želim otici na praznike od te beskrajne pandemije.“

Stolar Eder jako je dobro shvaćao Pumucklov očaj. Njegovo ljutnji nije više bilo kraja.

„Znaš li majstoru Eder, kod naših susjeda, Florija i Michela, i tamo svi čame kod kuće, ali svaki u svojoj sobi i pred svojim televizorom; čim se dvoje sretnu u jednom stanu, odmah kreće svađa. I djeca nijemo sjede u dvorištu.“

Majstor Eder pogleda pred svoju radionicu. Prošlo je već jako dugo otkako su ispred radionice zadnji put sjedili ljudi. Razmišljaо je: Kada je zadnji puta s Bernbacherom i Schmitttom bio u gostionici? Činilo mu se kao da je to bilo prije puno svjetlosnih godina. Pumucklove jadikovke prekinule su ga u razmišljanju. „Znaš li što sam, majstoru Eder?“ Ja sam ljumoran, da točno tako sam ljumoran!

„Ljumoran? Što bi to trebalo značiti, Pumuckl?“

„Ja sam umoran i ljut, a uglavnom i jedno i drugo, pa zbog toga više jedno ne mogu odvojiti od drugog, shvaćaš li?“

„Da“, odgovori majstor Eder. Kimne glavom u znak razumijevanja. Da, dobro je što Pumuckl misli. Kada bi ponekad ujutro ležao u svojem krevetu, razmišljaјući o tome što će mu donijeti novi dan, često se, priznaje, i sam tako osjećao.

„Ej, majstoru Eder“, upita Pumuckl zamišljeno dok je svojim nožnim prstima crtao tragove u prašini koju je drvo ostavilo na radnom stolu. „Znaš, užasno je što postoji taj odvratan virus; ali da čovjek zbog toga ima sve te glupe osjećaje, to je stvarno korsramota.“

„Ispričaj mi, Pumuckl, kakve sve te grozne osjećaje imaš?“

„Pa najčešće sam ljumoran, a to je stvarno strašna



Čitanje naglas

kombinacija", započe Pumuckl, „a ona mi sjedi negdje ovdje, na vratu. Onda se ponekad osjećaj jako usamljeno, ne, osjećam da smo mi dvoje jako usamljeni; pa nikoga ne vidimo, a i u radionicu gotovo nitko ne zalazi. Ako netko i dođe, ostane samo kratko. Svi najradije zstanu samo ispred izloga radionice.

U takvim situacijama

uvijek
osjećam tupo bубnjanje u želucu.
Nikoga ne mogu nasamariti. A mislim
da sada u šalama nitko niti ne bi uživao. Svi su tako
napeti i brzo se razljute. No, ta potreba za vragoli-
jama, ona me bocka ovdje, sa strane, pogledaj",
pokaže Pumuckl na svoj kuk, „i uopće ne znam kako
da se toga riješim. Zamišljam kako bi puno djece
ponekad voljelo biti nevidljivo, poput mene, kako
svojim roditeljima ne bi smetali dok rade ili kako ne

bi zarazili baku i djeda ili svoje prijatelje. Kada razmišljam o tome, osjećam veliko sažaljenje, pa zbog toga možda osjećam pritisak u grudima." Vragolasti duh stavi šaku na prsa i povuče je prema natrag: „Ohooooohoooooo."

No, najednom se nečeg sjeti i kratko prekine svoju jadikovku: „No, sjećaš li se što si mi jednom prilikom rekao? Rekao si da smijem nešto polupati kada sam ljut. Zar ne?"

Stolar kratko promisli. „Stvarno sam to rekao?"

„O daaaaaa, jesи", kreštao je Pumuckl te se intenzivno osvrtao po radionici ne bi li našao nešto što bi se isplatilo uništiti.

„Stani, stani", poviće majstor Eder kojemu je iznenadni Pumucklov bijes ipak po-
stao malo nelagodan. Odvijače koji su se nalazili na radnom stolu pogurao je

ispod brusnog papira. Mali čekić kojeg je za Božić poklonio Pumucklu, nogom je puknuo ispod najbližeg ormara. „Gle, Pumuckl", kaže majstor Eder, „čovjek se u životu puno puta ljuti. A u tom slučaju svaki puta nešto razbiti, ne, to nije dobro." Majstor mu pruži komadić prljave krpe. „Uzmi ovo", rekao je. „I baci to nekoliko puta na radni stol. Osjećat ćeš se bolje. Kad me ponekad veliki kupci razljute, bacam veliku

*„Umoran sam i ljut,
a uglavnom oboje
za jedno!"*

Čitanje naglas

krpu. Nakon toga mi je bolje."

Pumuckl prestane bjesomučno tražiti. Nije ga dugo trebalo nagovarati. Svom snagom baci krpu u zrak i stade svašta izvikivati. U nekom trenutku zastade sav iscrpljen. Razbarušena kosa bila je puna drvene vune, a s čela su se cijedili grašci znoja. Uh. Ovo je za početak bilo baš dobro", prizna.

„Kako misliš, za početak?", upita majstor Eder.

„Jer sam se sada još nečeg sjetio. Jednom je Michel rekao Floriju da se bijes može suzbiti i kada se glasno viče."

I prije nego što je majstor Eder uspio nešto odgovoriti, Pumuckl je već duboko udahnuo te krene zaglušujuće kreštanje. Vrištao je i vrištao i vrištao i činilo se da

nikada neće stati. „Pumuckl, je li to baš potrebno?", pokuša majstor Eder nadglasati svojeg vragolastog duha. Budući da je bio star čovjek,

nije više dobro podnosio glasne zvukove i često je nosio slušalice. „Pumuckl, molim te, to mi je pre-

glasno. Daj viči barem u jastuk." No, nije mogao doprijeti do njega. Pumuckl je urlao „Rrrraaaaaaaooooohhhhhaaaaaaa-

grrrruuuuuuuuuuooooohhhhh" i njegov tanki glasni uskoro je postao još

kreštaviji. Lice mu postade crveno poput kose, a golub koji je inače gugutao na prozorskoj klupčici ispred radionice, zbumjeno pobegne. No, uskoro se drečanje pretvorilo u promuklo vikanje, a potom u nešto što je podsjećalo na dahtanje. I tada – nestade glas. Jednostavno rikne. Pumuckl stane dahtati.

„!?", upita majstor Eder. „Osjećaš se bolje?". Pumuckl kimne. Još nije bio u stanju govoriti.

„Joj, Pumuckl, današnji ti je dan bio stvarno naporan. Zar ne postoji ništa što bi te veselilo? Gle, stvari ipak idu nabolje. Stigla su cjepiva, polako nam se život vraća u normalu. Dugo je trajalo i zato još uvijek trebamo biti oprezni. No, vidi se svjetlo na kraju tunela. To je dovoljan razlog da budemo zadovoljniji. Slažeš li se?

Čuvši jednu riječ, Pumuckl načuli uši. Dosad još nije čuo za „cjepiva".

„Cjepiva....", reče.

To mi zvuči poput pogrda. Znači li to da virus treba dobro izgrditi i da će on nestati?", tiho upita. Više njegove glasnica u tom trenutku nisu dopuštale.

„Ma ne", odgovori majstor Eder. „Cjepivo je injekcija koja se daje ljudima. Nakon nje se više ne možeš razboljeti ili je bolest blaža."

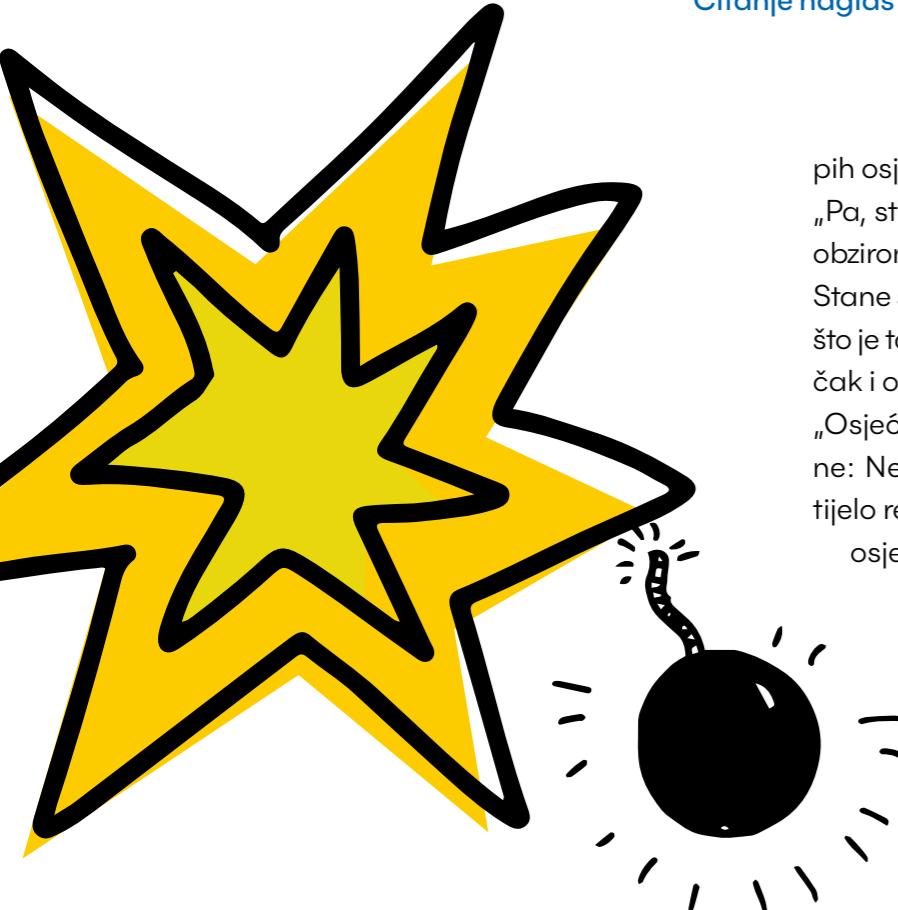
Vragolan je bio oduševljen. Umor i bijes i promuklost kao da su u tenu nestali. „I to može pomoći? Takvo cjepivo?

„Da, cjepivo", ponovi majstor.

„Zanimljivo. Postoji li onda možda i cjepivo protiv ljumora? Mislim cjepivo koje će ti pomoći kada si i jedno i drugo, i ljut i umoran.

„Hm", nasmiješi se majstor Eder, „bilo bi lijepo da postoji injekcija protiv glu-





pih osjećaja; svatko od nas to ponekad poželi."

„Pa, stvarno, zašto uopće imamo takve osjećaje? S obzirom na to da ih uopće ne volimo.“

Stane si trljati čelo. Kako da Pumucklu objasni nešto što je tako komplikirano i što vrlo teško mogu shvatiti čak i odrasli?

„Osjećaji su rezultat prilično komplikirane mješavine: Nešto primijetiš i ocjeniš svojim mislima. Tvoje tijelo reagira na takvu vrstu ocjenjivanja ijavljuju se osjećaji“, krene objašnjavati, „to je priroda tako uredila. Osjećaji su prije puno vremena bili važni za preživljavanje.“

Pumuckl nije shvaćao.

Majstor Eder pokušao se sjetiti kako da mu to pojasni. „Pokušaj zamisliti da su ljudi prije više tisuća godina još bili lovci. Kada bi se približila opasna životinja, lovcima je srce počelo brže kucati ili bi osjetili pritisak u grudima. Sve se u organizmu pripremalo za bijeg ili napad. To bi se dogodilo u

tren oka. I nije bilo vremena razmišljati o osjećajima. Trebalo je napasti ili pobjeći ili se ukrititi poput sante leda. Sve je to ostalo u našem tijelu. No, opasnih životinja više nema. Postoje samo zločesti, nevidljivi virusi ili noćne more.“

„Ili filmovi strave i užasa“, nadopuni ga Pumuckl.

„Točno. Mogli bismo reći da te stvari više nisu u skladu kao nekad.“

Činilo se kao da Pumuckl polako počinje shvaćati. No, ipak ponovno skupi obrve i poprimi izraz ljutnje. „Takov bezobrazluk“, negodovao je. „Zašto se to ne može otjerati cjepivom? Ne želim imati tako glupe osjećaje. Ne želim osjećati strah, tugu, bijes.“

„Ah, moj dragi Pumuckl,“ smiješći se reče majstor Eder. „Takve neugodne osjećaje svi poznamo i ne volimo ih baš. No, shvaćamo da su osjećaji prolazni. I da malo možemo na njih i utjecati.“

„Znam kako!“, poviće Pumuckl i lice mu se razvedri, „izumit će injekciju protiv glupih osjećaja. Neeee, još bolje: imat će cjepivo za ugodne osjećaje! Da, baš tako, skoči od veselja, vragolasto cjepivo za sreću! Veselje i razigranost! Dobro raspoloženje i, daaaaaaaa: Ludost? Upravo tako, majstoru Eder: Učitelju, sve glupsane koji vode ratove i koji onečišćuju prirodu ili koji zaboravljaju djecu i vragolaste duhove, sve će

ih cijepiti. I na kraju će ostati samo najluđa zabava!

Tako će ja to napraviti!“

Pumuckl iznenada živne. Takav već mjesecima nije bio.

Majstor Eder se nasmije. To je bio on, njegov stari Pumuckl. I njemu je razgovor godio. Nisu mu baš ležali takvi razgovori, pogotovo o osjećajima.

Pumuckl nestade u kuhinji. Morao je sada pod hitno razviti cjepiva, i to stvarno važna cjepiva, reče. Nije

smio gubiti vrijeme.

Samo da ne napravi veliki svinjac, pomisli majstor Eder. Iako, nema veze, sve je bolje od ljunmornog duha koji cijele dane leži u krevetu. Stolar se vrati svojem poslu.

U dvorištu su topole šuštale na ljetnom vjetriću.

* Želiš točno znati kako je to s osjećajima? Onda pročitaj stranicu 4.



Preuzimanje priče i na drugim jezicima





Zagonetke

**PRANJE RUKU,
PRANJE RUKU...**

Koju pipu majstor Eder mora odvrnuti kako bi oprao ruke?*

STIHOVIMA PROTIV KORONE!

Pumuckl svim silama pokušava otjerati koronu stihovima. Pomozi mu pronaći i spojiti odgovarajuće parove riječi.*

BEZVEZE	VUĆI SLAMKU
NOSITI MASKU	DOVOLJNO
glupa svađa	NAJEZDA INSEKATA
NA DISTANCI	obaveze
ZABRANA KONTAKATA	IZNENADITI KRIVOGA
BEZVOLJNO	mala kradja
ne vidjeti nikoga	BLIZANGI

Imaš li ti nekih dobar stih protiv korone?
Pošalji nam ga na: hello@muckl-mag.de

*sva rješenja na ⇒ stranici 22

PRAVA STRATEGIJA

Bijes, strah, tuga, radost – svima su nam poznati. No, svatko od nas nosi se s time na drugčiji način. Četvero djece iznosi svoje strategije



Chika, 9 godina

Nedavno sam bio jako sretan kada sam sa svojim prijateljem pronašao punoglavce. Sada već imaju male nožice. Uglavnom se radujem u sebi, ne pokazujem to baš. Samo kada sam jako bijesan može se dogoditi da urlam na sav glas. No, to mi samo ponekad pomaže. Brže se umirim kada šakama udaram u jastuk.



Tilda, 6 godina

Moj bijes je crvene boje, poput marame za borbu bikova. Moj je strah smeđe boje, a tuga je često plava, poput kiše. Tada često i plačem. Starija sestra dala mi je savjet da će mi pomoći ako duboko udahnem kada osjećam potrebu snažno zaplakati. Taj trik sada uvijek primjenim, i on stvarno pomaže. Ili ispričam mami o tim glupim osjećajima, pa pokušavam brzo zaspasti. Sljedećeg jutra sve je opet u redu.



Što tebi pomaže kada imаш jakе osjećaje?
Piši nam:
hello@muckl-mag.de



Magda, 9 godina

Mi smo tijekom korone dobili mačku koju smo nazvali Theo.

Kada sam je dobila, osjećala sam leptiriće

u trbuhi. Otad imam jedan poseban trik – kada se osjećam glupo, mislim na svoju mačku. To mi izmami osmjeh na lice i sve je lakše.

Kada sam uzbudena, a to se češće događa, osjećam se kao da imam bubrege u trbuhi. Roditelji mi kažu da im je to poznato. No, kada u tom slučaju mislim na Thea i postanem hrabra, onda se i moje bubice umire.



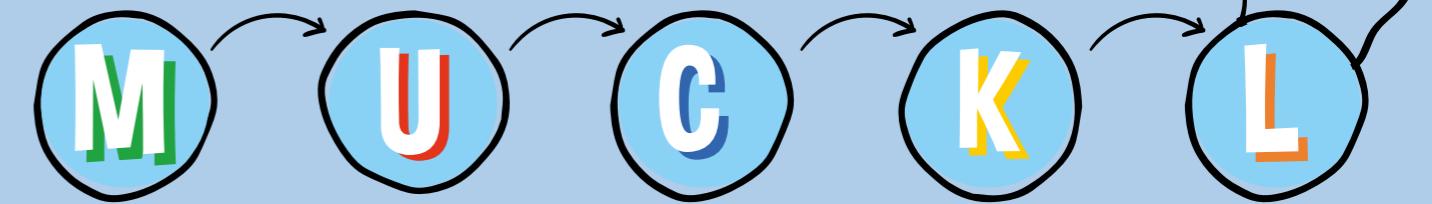
Niclas, 7 godina

Jednom sam bio tužan jer je mama morala puno raditi pa zbog toga nije imala vremena. Tuga je za mene poput slabašne ijadne mace. Bijes je poput kolonije mrava ili bodljikavih svinja; on opako bode. Kada naslikam ljutog čovječuljka i potom zgužvam papić, odmah se bolje osjećam.



FORMULA MUCKL

Kada te obuzme neki intenzivan osjećaj, pokušaj jedan od sljedećih savjeta ili ako želiš, sve zaredom. PuMucklstar!



M poput Malen (slikanja)

Jesi li pročitao što Niklas na stranici 16 radi kada je bijesan? Crta bijesne čovječuljke i potom ih zgužva. To mu pomaže. A tebi? I ti sebe možeš nacrtati jako velikog. I tada ćeš primjetiti da si puno veći od svojeg straha ili bijesa ili tuge.

U poput Unterhalten (razgovora)

Zaista pomaže kada pričaš o svojim osjećajima. Pronađeš li riječi za njih, oni će se smanjiti. Jer: I za riječi možemo reći da su male. To nije uvijek jednostavno; ponekad se prije toga moramo izvikati ili isplakati. No, izreći nakon toga kako se osjećaš, to je dobro. A u pravilu će svatko razumjeti što želiš reći.

C poput Checken (provjere)

Provjeriti znači razumjeti ili znati. A to ulijeva sigurnost. Pročitaj još jednom priču na 4. stranici i znat ćeš odakle dolaze osjećaji i da osjećaji nikad ne mogu biti pogrešni. Mogu biti neugodni. No, kada već puno toga znaš, sve to skupa više nije tako strašno.

K poput Können (moći)

Molim? Često znamo reći: „Zato jer ja to mogu“, a ponekad to uopće ne mislimo ozbiljno. No, tražiti pomoć, moliti potporu kada se ne osjećamo dobro – to je pravo umijeće.

L poput Lassen (puštiti)

Neugodni osjećaje je najbolje pustiti na miru. Da: pustiti na miru. Reci jednostavno: „Pa dobro, ljutnja (ili strah ili tuga), u redu, tu si. No, ja ću se i dalje baviti svojim stvarima. To neugodni osjećaji baš ne vole i brže će pobjeći nego da se silovito boris protiv njih i da ih želiš otjerati.



„S Florijem je nekad stvarno grozno. Taj tip nikad nema novaca.“ – „Htio je posudit novac od tebe?“ – „Ne, ja od njega.“

Koja je najgora bolest za one koji slikaju grafite?
Intolerancija na limenke s lakom

HAHAAA
Kaže zid zidu:
Nađemo se na uglu.

Nema veze koliko si moderan, tvoje cijepivo je od Moderne



Jedan osmjeh i Pumuckl je odmah sretniji!



Baka pokaže vozaču autobusa svoju voznu kartu.
„To je vozna karta za djecu.
Ne vrijedi za vas“, odgovori strogo vozač.
Baka: E, onda Vam je jasno kako dugo već čekam taj bus!

Izbroji sve pribadače na ploči.
Ima li više žutih ili plavih?



Potpuno zbumujuće!

Pumuckl je naslikao dva čudovišta na satu prirode i društva. Koja su potpuno jednaka?

Računalica

Možeš li prepoznati i otkriti koji se broj traži?

$2=6$

$3=12$

$4=20$

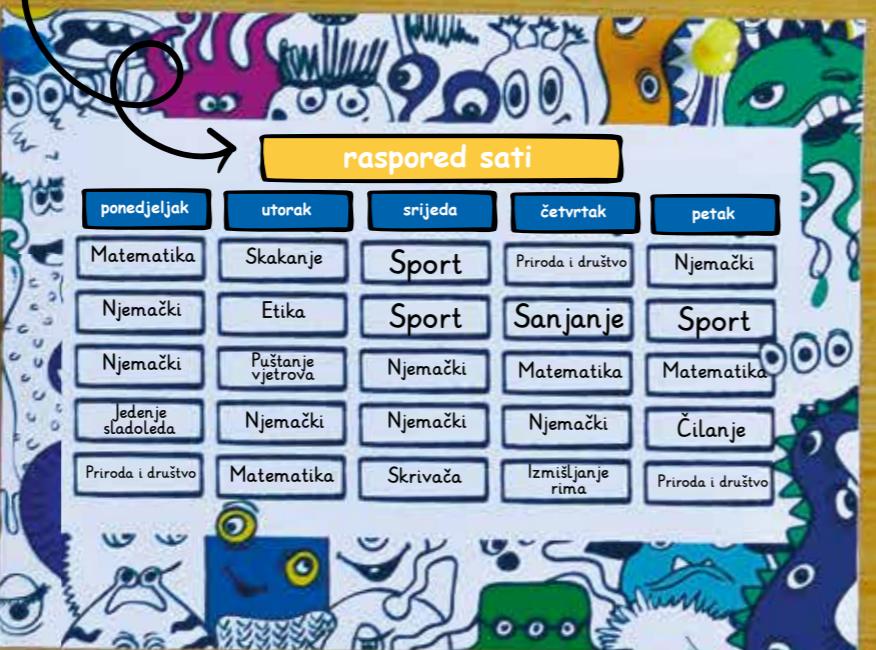
$5=30$

$6=42$

$7= \square$



Ako voliš računati, ovo će ti sigurno biti jednostavno!



Pa to nije moguće!

Koje predmete je Pumuckl izmislio? Zaokruži ih.

Pumuckl je na ovoj stranici sakrio tumbu s ljestvilicom. Hoćeš li mu pomoći u traženju?



Pumuckl se sakrio u svojoj radionici jer želi imati mir...



... Ponekad je najbolje jednostavno se povući.

Na slici s desne strane potkralo se 7 grešaka. Možeš li ih pronaći?



Ovako izgleda galebovo pero. Često se može povući na moru. Kada ćeš ponovno na more?



Dragi Pumuckl,
puno pozdrava s mora.
Ovdje je jako toplo
i lijepo.

ter
bau
la

Pa tko to piše?

Možeš li otkriti tko je Pumucklu napisao razglednicu?

Tvoj ???

DA NIJE BILO KORONE, NE BI BILO NITI...

„Jannamilla“ – ovo zvuči poput imena, ali se u biti radi čak o tri imena. Ronja, 9 godina, priča zašto su tijekom pandemije ona, Anna i Milla postale najbolje prijateljice.

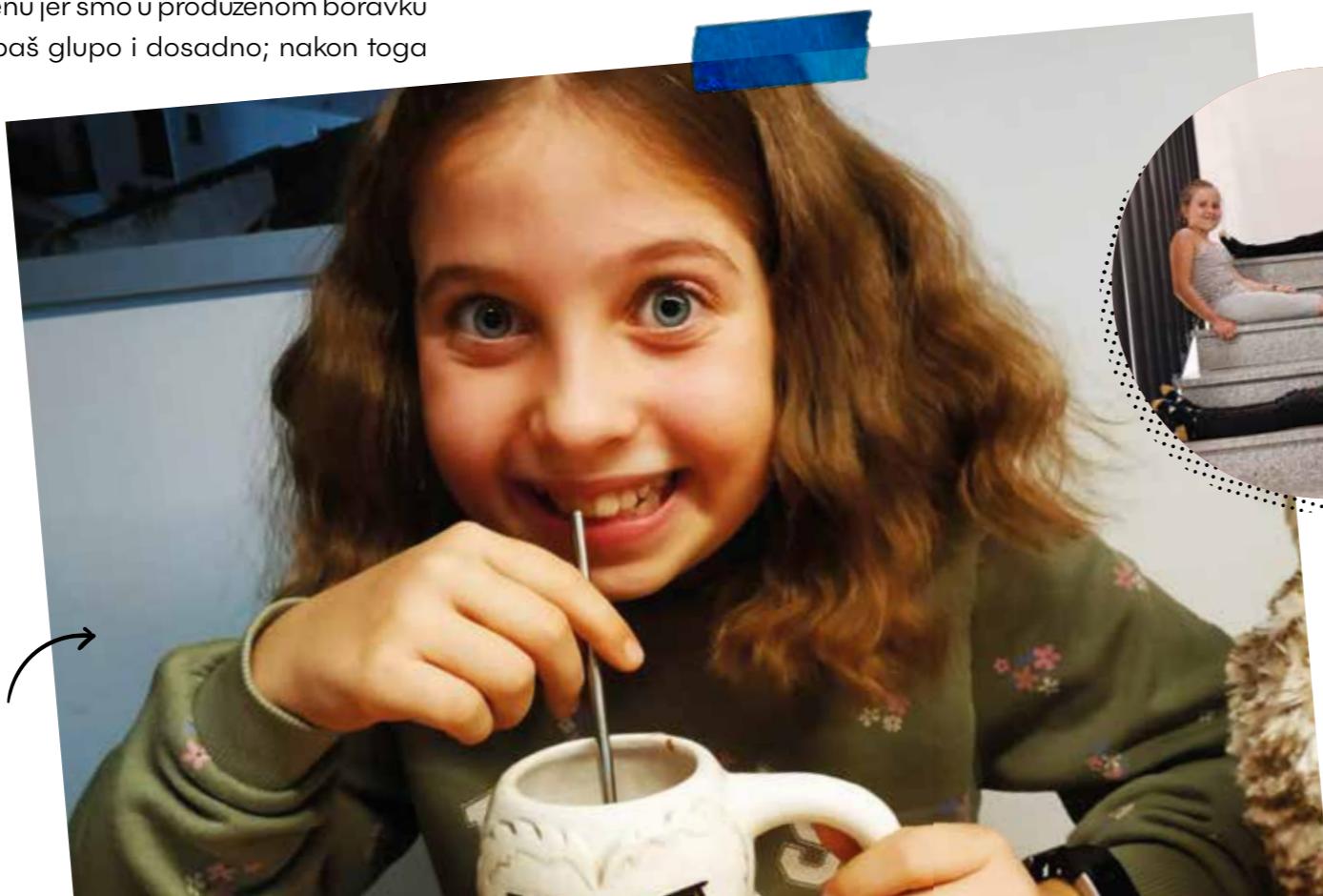


Živimo u istočnom dijelu Münchena, u bijelo-sivoj kući s balkonima. Kuća ima sedam katova. Ja živim na četvrtom katu sa svoje dvoje male braće, Niklasom i Benom, i svojim roditeljima. Idem u treći razred. **Do korone sve je bilo prilično normalno:** prije podne škola, popodne produženi boravak. Milla stanuje na 3. katu, kat ispod nas, ima starijeg brata Hugo. Anna stanuje na 6. katu, njezina mlađa sestra zove se Vicky. I onda je stigla korona. Niti škole niti produženog boravka. Škola na daljinu, A i B model nastave, malo ovako, malo onako. Poslijepodneva su postala jako duga. Moje prijateljice iz razreda bile su u drugoj nastavnoj skupini. Više se opće nismo viđale.

Jednom sam morala čak i u karantenu jer smo u produženom boravku imali sumnju na koronu. To je bilo baš glupo i dosadno; nakon toga uopće više nisam htjela u boravak. Pa imala sam prijateljice u zgradi.

No: otići do njih i jednostavno ih pitati? Baš u ova vremena? Naši roditelji dugo su vijećali, nitko se nije htio izložiti opasnosti od zaraze. Onda smo dogovorili da ćemo se mi tri djevojčice stalno držati zajedno i da se nećemo družiti s drugima.

Čak i u vrijeme korone
se u Ronjinoj zgradi
puno toga događalo.



Dok smo bile unutra, stalno smo vodili brigu o tome da redovito prozračujemo prostorije. I zbog toga smo se odvažile i često se međusobno posjećivale. I onda više nismo prestajale s tim. Kada bih završila sa svojim videokonferencijama i zadaćama, nazvala bih Annu ili Millu. Potom bih otišla kat više ili kat niže. Tako smo zajedno provele ljetu 2020., uvijek u troje. Kod jedne bismo se igrale, potom bismo jele, onda otišle na nekoliko sati van, potom ponovno unutra gdje bismo kod jedne od nas nastavile s igrom. I tako svaki dan. To mi je bilo dovoljno.

Anna je posebna po tome što u svemu želi sudjelovati, a Milla me uvijek tješi kada sam tužna. Kada smo zajedno, možemo se i povjeriti jedna drugoj. Kod Anne se najbolje možemo prerušavati jer njezina mlađa sestra ima puno prikladnih stvari. No, kada dođu Vicky ili moja braća i počnu nas živcirati, spusťimo se do Mille ili odemo k meni.

To je baš super, možemo hodati po cijeloj zgradi, ne moramo obući čak ni jaknu ni staviti cipele. A ne moramo niti hodati šest ulica dalje ili ići na bus ili podzemnu željeznicu da bismo se vidjele.

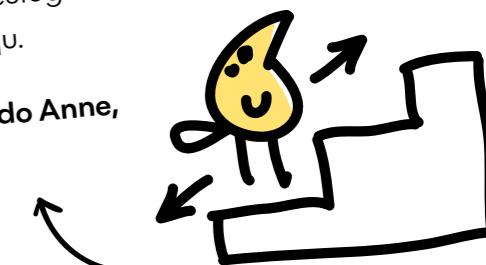
Za rođendan sam dobila hvatač smeća s kojim smo nas tri malo počistile susjedstvo. Jednom smo čak i skupljale povratnu ambalažu, ali smo imale problema s profesionalnim skupljačima. Tako da smo od toga odustale. Posebno smo se radovale kada smo imale pidžama zabavu i spavale zajedno.

Tu smo se uvijek mijenjale i uopće nas nije smetalo da smo cijeli dan već bile zajedno.

**Sada, kada se situacija smiruje, još se uvijek često viđamo.
Nikada ne idemo dizalom jedna do druge, to predugo traje.**

Uvijek trčimo po stepenicama gore i dolje. Ja u međuvremenu već i zatvorenih očiju znam do šestog kata. Točno znam kada stepenice prestaju i kada ponovno počinju.

**Još 32 stepenice prema gore do Anne,
a 16 dolje do Mille.**



Sigurno i kod tebe ima nečega bez korone ne bi bilo. Jesi li naučio nešto novo?
Nešto posebno doživio? Piši nam na hello@muckl-mag.de

„Jannamilla“, to smo mi u stvarnosti, Anna, Milla i Ronja (s lijeva nadesno)



Impresum**Izdavač (odgovorna osoba):**

Bavarsko ministarstvo zdravlja i njegove
Haidenauplatz 1 | 81667 München
Telefon 089 540233 - 0 | Telefaks 089 540233 - 90999
Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg
Telefon 0911 21542 - 0 | Telefaks 0911 21542 - 90999
www.stmgp.bayern.de

Agenija: brandarena GmbH & Co.KG**Glavni urednik, Kratka priča o Pumucklu:** Silke Stuck

Slike: str. 14/16/20/21: privatno, str. 19: shaiith/stock.adobe.com,
str. 22: lobro, Marcy, Susan, enzo, Dario Peña, sve preko stock.adobe.com,
Knjižica za roditelje: naslov/S. 6: miljko/iStockphoto, S. 6 Kathrin Demmler/
JFF-Inst. f. Medienpädagogik; © Ellis Kaut, Barbara von Johnson, Brian
Bagnall, Infafilm GmbH Manfred Kortowski

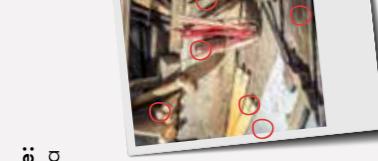
Tisk: Tiskara Schmerbeck GmbH**Verzija:** Srpanj 2021.**Broj artikla:** stmgp.corona_003

NAPOMENA Ovu besplatnu brošuru izdaje Bavarska vlada u okviru svojih odnosa s javnošću i informiranjem. Stranke, izborni kandidati ili volonteri ne smiju se koristiti knjižicom u okviru izbornih kampanja pet mjeseci prije izbora. To vrijedi za pokrajinske, savezne, općinske i europske izbore. U tom je razdoblju zabranjeno dijeljenje knjižice na izbornim skupovima, na informativnim stranačkim standovima te umjetanje, otiskivanje ili iljepljenje stranačkih informacija ili reklama.

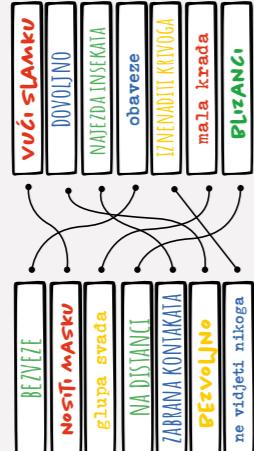
Zabranjeno je također i dijeljenje knjižice radi izborne promidžbe. I u slučaju da ne postoji vremenska povezanost s predstojećim izborima, brošura se ne smije upotrebljavati ni na koji način koji bi se mogao shvatiti kao potpora vlade u korist određenih političkih grupacija. Strankama je dopušteno koristiti se knjižicom radi poučavanja vlastitih članova. U slučaju objavljuvanja, pa bilo ono samo i djelomično, molimo da se navede izvor i da se dostavi ogledni primjerak. Knjižica podlježe zaštiti autorskih prava. Sva prava pridržana. Brošura se dijeli besplatno, svako naplaćivanje brošure zabranjeno je. Brošura je izrađena vrlo pažljivo. No, ipak ne jačimo za točnost i cjelovitost. Za sadržaje internetskih ponude trećih strana ne odgovaramo.

Stranica 13/19
Prihodač: plave=16, žute=14
Potpuno zbijen: Čudovišta 2 i 6 su potpuno jednaka

Ročna latica: broj lijevo od znaka =
uvijek se množi sa sljedećim većim
brojem, dakle $2 \times 3 = 6$, $3 \times 4 = 12$ itd.
Traženi broj je, dakle, 56 (7x8)

**Pato nije moguće:**

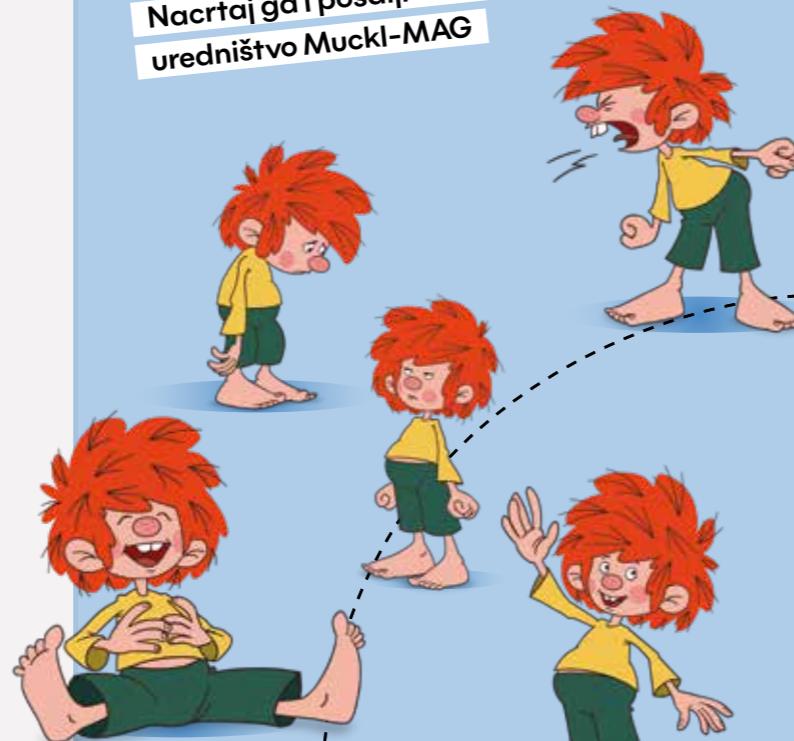
Jedjenje stadoleda
Skakanje
Skrivača
Sanjanje
Izmislanje rima
Čitanje



Stranica 14/15
Zagonetka sa slovima: pulover, pon, palma,
papirnati avion, papiga, piramida, pirat,
pralina, pommes frites, panda, prevratne,
paprika
Labirom: Majstor Eder mora otvoriti slavini 5.
4 5 6 7 8
9 10 11 12 13

NACRTAJ NAM SVOJEG OMILJENOG PUMUCKLA

Koji Pumuckl ti se u ovoj knjižici najviše sviđa?
Nacrtaj ga i pošalji nam ga poštom na
uredništvo Muckl-MAG

Slika ide ovdje
na poledini

Razglednicu šalje

Ime _____

Godine _____



Molim te označi križićem ako je u
redu da se tvoja slika objavi na
mrežnoj stranici MucklMAG.

Brandarena GmbH & Co. KG
n/r Uredništvo MucklMAG
Münchenerstr. 101
85737 Ismaning



Pa to su ...
osjećaji & lica.

Pogledamo li malo bolje, otkrit ćemo da su osjećaji posvuda.

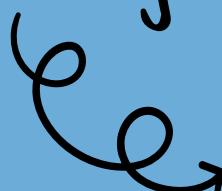
Možeš li i ti pronaći vesela lica na fasadama ili lijutita čudovišta od povrća?

Pošalji nam svoje slike s tvojim imenom i godinama na
[hello@muckl-mag.de*](mailto:hello@muckl-mag.de)

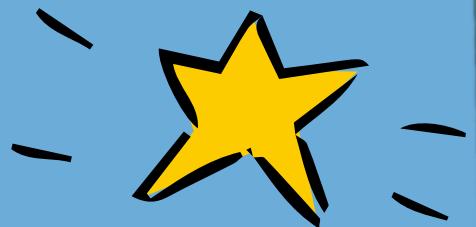
* Veselimo se svim kreativnim pošiljkama. Slanjem e-pošte daješ svoju privolu
da se tvoja slika objavi na mrežnoj stranici MucklMAG.



Zadnje razdoblje bilo je baš glupo,
nesigurno, tužno, ljuto, dosadno.
Možeš se ponekad i ljutiti
jer u tome nisi sam!



Časna klabauterska.



Ovo je moj nadraži Pumuckl, a ovako
se upravo osjećam:



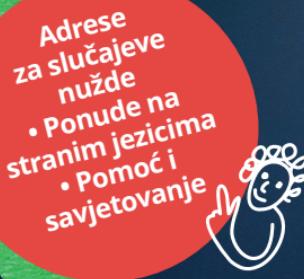
MucklMAG Kompakt

Zašto
MucklMAG?
Više o tome od
stranice 4



GENERACIJA SCREENAGERA?

Medijska stručnjakinja preporučuje
opušteniji pristup



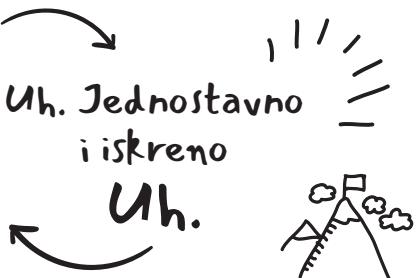
SA ŽIVCIMA NA POČETKU

Pronađi pomoć u cijeloj Bavarskoj

Dragi roditelji,

pandemija je sve nas, a posebno vas kao roditelje, suočila s brojnim iscrpljujućim, nesigurnim situacijama. I vi i vaša djeca morali ste se nositi s brojnim izazovima. Osim brige za zdravlje treba spomenuti školu na daljinu, ograničene kontakte s prijateljima, gotovo nikakve aktivnosti u slobodno vrijeme i malo kretanja, nesigurnu budućnost, možda i pritisak na radnom mjestu ili egzistencijalne strahove. Bez obzira na to što u pogledu ljeta puno toga ukazuje na moguće opuštanje, poneke brige ipak su ostale: Kada ćemo se opet vratiti na staro normalno? Je li naš obiteljski život još uopće normalan? Hoće li se moje dijete, hoćemo li se svih jednom riješiti ovisnosti o elektroničkim uređajima?

Ovim dvjema knjižicama, velikom knjižicom za djecu i manjom za vas, drage roditelje, želimo reći u prvom redu: Vidiemo vas. Da smo svjesni svega što ste



napravili protekle godine. I priznajemo: Takva se vremena ne mogu samo tako zaboraviti. No, to niti nije potrebno. Naša poruka za vas: Dajte si vremena. I razgovarajte.

Djeci u njihovoј knjižici dajemo ponekad skrivene, zaigrane, a ponekad vrlo konkretnе savjete o tome kako se odnositi prema svojim osjećajima u ova zburujuća vremena. I vama odraslima to može biti korisno. Upute se temelje na znanstvenim spoznajama i prilagođene su djeci.

Vama kao roditeljima u ovoj knjižici dajemo adrese na kojima u cijeloj Bavarskoj možete zatražiti pomoć. Jer – a to stoji i u knjižici za djecu: potražiti pomoć, to je iznimna vještina!

Želimo vam svako dobro i puno zdravlja,

Vaš

Klaus Holetschek MdL
Bavarski ministar za
zdravlje i njegu



Trebate odmah pomoć?

Broj protiv tuge:

Telefon za roditelje, anonimno i besplatno,

0800 111 0 550



Dodatne informacije na:

TelefonSeelsorge,
besplatno savjetovanje preko telefona/e-pošte ili chata evangeličke i katoličke crkve

0800 111 0 111/
0800 111 0 222
116 123



Dodatne informacije na:

Telefon za pomoć „Nasilje nad ženama“:
Savjetovanje putem telefona/chata ili e-pošte za žene koje su doživjele nasilje ili ga još uvijek doživljavaju

08000 116 016



Dodatne informacije na:

Ponuda neovisnog povjerenika za pitanja spolnog zlostavljanja djece (UBSKM), za pitanja i pomoći pri spolnom zlostavljanju djece,

0800 22 55 530



Dodatne informacije na:

U kriznim psihičkim situacijama možete se radi trenutnica pomoći obratiti Kriznim službama Bavarske. Možete ih dobiti na besplatnom telefonском broju

0800 655 3000

svakim danom. Krizne službe Bavarske pružaju ljudima u psihičkim krizama kvalificirano savjetovanje i pomoći. Po potrebi zaposlenici Krizne službe mogu doći i k vama.

Detaljnije informacije pronaći ćete na:



Pro Familia:

Ponuda savjetovanja u uredu ili online, među ostalim o temama roditeljstva ili sukoba među partnerima



Otkrij svoje granice: neovisni informativni portal Savezne centrale za zdravstveno provjećivanje (BZgA).

Besplatne informacije o temama kao što su konzumacija alkohola, tj. prevencija konzumacije, među ostalim za roditelje s djecom i adolescentima. Pronaći ćete, osim toga, posebne savjete o tome kako možete podržati svoje dijete.

K tome telefonsko i online savjetovanje



Zavirimo u MucklMAG

Nakon što smo doživjeli tri vala korone, mišljenja smo da su djeca zaslužila veliku, privlačnu knjižicu! Vi, dragi roditelji, dobit ćete kao dopunu ovu manju knjižicu s pregledom svih adresa za pomoći u području cijele Bavarske. U slučaju da nam se staro normalno ne vrati kao što se svi nadamo. Pročitajte što se sve može otkriti u knjižici MucklMag, i to najbolje zajedno:



Zašto baš Pumuckl?

Pumuckl je kućni duh nestabilnog raspoloženja, ali ipak ugovlavnog dobrog. No, ponekad se zaista zna uzrujati. Nama odraslima on tumači dječji pogled na svijet, ukazujući ponekad na naše čudne postupke, upravo onako kao što to čine djeca.

Nikome miješani osjećaji nisu tako dobro poznati kao njemu. Dakle, uopće nismo sumnjali da on ne bi bio idealan lik za našu prvu knjižicu: golog trbuha, bosonog, nepočešljjan, ponekad razbarušen – no, u konačnici ipak uvijek pozitivan i veselo. Pomalo onako kao i mi svi nakon zaista izazovnog vremena.

Znanje

Kada se (često) proživljavaju intenzivni osjećaji kao u pandemiji, korisno je znati odakle dolaze ti osjećaji i zašto ih imamo. Upravo to želimo pojasniti ovim tekstom: pročitajte ga zajedno sa svojim djetetom! Možda ćete i sami saznati nešto novo.

Priča za čitanje naglas

Tko odrasta u Bavarskoj, njega će kroz djetinjstvo pratiti priče o Pumucklu. Mali vragolasti duh unosi nerđ u radionicu i život dobroćudnog majstora Ederu; on ide i u školu, u zoološki vrt, promatra djecu u dvorištu, radi svakakve smicalice. Za knjižicu MucklMag ekskluzivno je napisana priča o Pumucklu koja je predviđena za čitanje naglas. Djecu suočava s posebnim raspoloženjem, takozvanim ljumorom, tj. irritantnom kombinacijom ljutnje i umora. Priča nudi strategije za svladavanje intenzivnih osjećaja. A niti

smijanje nije zabranjeno. Što je često vrlo dobro rješenje.

Poticanje sudjelovanja

Znanje je jedno, a primjena znanja nešto drugo. S jedne se strane nalazi refleksija, promišljanje o sebi, a s druge strane razumijevanje i djelovanje. Upravo to želimo postići našim pričama. One bi vas u najboljem slučaju trebale potaknuti na razmišljanje, dodatno promišljanje i sudjelovanje. A na kraju će možda Pumuckl u prirodnoj veličini, prsteći od osjećaja, visjeti na zidu sobe.

Zagonetke

Djeca ne žele i ne mogu samo pričati. Mora im biti dopušteno da se malo i opuste, da kroz igru pronađu put do sebe. Samo se suočavati s problemima – ne, to nije opcija.

Ponekad se i tijekom igre na vrlo dobar način može razgovarati o važnim stvarima. A osim toga, i Pumuckl i mi volimo rime, mozgalice i dileme.

Smijanje

„Smijeh je najbolji lijek“ – ova izreka mogla bi biti i Pumucklova. Dakle, zašto ne? Knjižica za djecu bez šala? Nezamislivo za nas i za vragolastog duha.

I još nešto!

MucklMag će se prevoditi na ukupno pet različitih jezika. Knjižice možete preuzeti i naručiti na našoj mrežnoj stranici.

ODGAJAMO LI SAME SCREENAGERE?

Kathrin Demmler, 47, direktorica Zavoda za medijsku pedagogiju JFF

Nakon pandemije evo nas svih s četvrtastim očima...

Baš smo se uvalili, ili?

Pa, tehnikom smo se isprva koristili kako bi se određene stvari odvijale i tijekom globalne pandemije: kontakti, škola ili posao. Smatram da treba isticati ono pozitivno: te digitalne mogućnosti u velikoj su nam mjeri olakšale ta teška vremena. Prije samo 50 godina takva bi kriza izgledala potpuno drukčije.

Međutim, obitelji se stalno svadaju oko rasporeda pred ekransom. Što napraviti?

Vrijeme provedeno pred ekranom za mene je manje važan problem.



Trebamo li prijelaznu fazu?

Svakako. Ne samo djeca, nego i mi roditelji. Savjetovala bih da naše misli nisu toliko fokusirane na elektroničke uređaje u skladu s pravilom: makni to, to je loše za tebe. Ne, to nije istina. Na taj su način djeca dosad održavala svoje kontakte, učila su kako se mogu organizirati, zabavljala se i rasteretila nas roditelje. U tome nema ništa loše!



Stvarno?

Da. Sada zagovaram dvije stvari. Sjedne strane: ne stavljati se pod vremenski pritisak. S druge strane: zadržati najprije ono što se pokazalo dobrim. U redu je da se veća djeca i dalje okupljaju i igraju na kućnim zabavama. Uspostavljaju interakciju. Ne bих rekla da je u tom slučaju društvena igra automatski bolja. Sada najednom okrenuti ploču i reći: sada ćemo sve zaboraviti i krenuti ispočetka – ne, to ne ide tako.

O čemu se onda radi?

Djecu ponovno moram poticati u onome što ionako instinkтивno traže: u međusobnim kontaktima. Djeca ponovno žele ići van, viđati svoje prijatelje, ozbiljno se baviti sportom ili doživljavati nešto na onim mjestima na kojima se ljudi okupljaju. Isto se događa i s odraslima. Možda su se neka prijateljstva među djecom promjenila, kontakt je eventualno prekinut zbog škole na daljinu i strogih pravila druženja. U tom bi slučaju aktivno stupila u kontakt s drugim roditeljima. U pravilu je, naime, normalan život puno privlačniji, to i djeca znaju.

Što ako ne?

Situacija postaje problematična ako dijete uopće ne reagira na ponude prilagođene njegovim godinama: ne želi se družiti s prijateljima, nego će radije odigrati do kraja igricu na internetu. I to tako mjesecima. U tom bih slučaju bila oprezna i tražila pomoć. Za djecu stariju od deset godina korisno je sklopiti tzv. medijski dogovor: zajedno treba ispregovarati važna pravila. Možda će se dijete tijekom vikenda moći duže igrati ako je ispunilo dogovore tijekom tjedna. I roditelji bi trebali tome doprinjeti. No, ponovimo još jednom: Protekle godine djeca su stekla brojne kompetencije, prikupljala su svoje znanje preko medija. To bi valjalo cijeniti. I iskoristiti.

POVEZNICE NA TEMU

- ⇒ Ovdje ćete pronaći odgovore i materijale za temu „Djeca na internetu“



- ⇒ Savezna centrala za zdravstveno prosvećivanje BZgA



- ⇒ Što roditelji mogu učiniti kako bi djecu pratili kroz svijet medija



- ⇒ Kod kuće zbog korone: Korisno korištenje medijima za djecu SCHAU HIN!



- ⇒ Inicijativa Zdravo odrastanje s medijima



→ Kompletan intervju

Korisne adrese



⦿ U okviru projekta „**S migrantima za migrante**”, skraćeno „**MiMi Bayern**”, izdaju se informacije na stranim jezicima, među ostalim i o psihičkom zdravlju, npr. brošura „**Smjernice za psihoterapiju**“. Međuregionalne kontakte i partnere za suradnju pronaći ćete na:



Savjetovališta za odgoj i obitelj Bavarska

⦿ U Bavarskoj djeci, mladima i roditeljima stoji na raspolaganju oko 180 odgojnih savjetovališta koja pomažu oko rješavanja i svladavanja individualnih i obiteljskih problema. Nude savjetovanje npr. o temama kao što su obiteljski problemi, razvodi, međusobno ophođenje, pitanja odgoja i razvoja te sve češće o odgovornom ophođenju digitalnim medijima i psihičkim opterećenjima kojima su izložene obitelji.

Tražilica za odgojna savjetovališta u vašoj blizini:



Državno školsko savjetovanje

⦿ Individualno savjetovanje u okviru škola vama i vašoj djeci na svakoj bavarskoj školi osiguravaju nadležan

učitelj-savjetnik, tj. školska psihologija ili školski psiholog.

Budući da njihovo savjetovanje podliježe obvezi čuvanja tajnosti podataka i da je dobrovoljno, učenici i zakonski skrbnici mogu im se obratiti s punim povjerenjem, među ostalim u vezi s odbijom škole i pedagoško-psihološkim savjetovanjem, posebno u slučaju osobnih kriza i posebnih poteškoća oko učenja i ocjena. Na početnoj stranici škole navedeni su sugovornici Državnog školskog savjetovanja i ponude za pomoć izvan škole.



⦿ Ako postoje zahtjevi koji prelaze kompetencije pojedine škole, dodatno na **devet Državnih školskih savjetovališta** djeluju u svakom okrugu posebno iskusni učitelji-savjetnici i školski psiholozi.

⦿ Na internetskim stranicama Državnih školskih savjetovališta pronaći ćete široku ponudu pomoći koju ona nude, posebno priloge o koroni i psihičkom zdravlju koji se kontinuirano ažuriraju i nadopunjaju.



Socijalno-pediatrijski centri (SPZ)

Osim toga, sa svojim djetetom možete se javiti i takozvanim **Socijalnopedijskim centrima (SPZ)**.

Sadržljivo težište Socijalno-pediatrijskih centara su dijagnostika i liječenje bolesti koje mogu biti povezane s razvojnim smetnjama, invalidnošću, neprimjerenum ponašanjem ili psihičkim bolestima. U SPZ-u rade stručnjaci iz područja medicine, psihoterapije i pedagogije. SPZ u vašoj blizini možete pronaći na sljedećoj mrežnoj stranici:



Socijalno-psihijatrijski centri (SpDi)

⦿ **Socijalno-psihijatrijski centri** u Bavarskoj nude lako dostupno savjetovanje za odrasle koji su suočeni s psihičkim problemima ili teškim duševnim situacijama.

⦿ **Socijalno-psihijatrijski centar** u svojoj blizini pronaći ćete na:



Pedijatri i liječnici za adolescente

Pedijatar igra važnu ulogu u životu svakog djeteta. Kao specijalisti za dječju i adolescentnu medicinu, oni nisu samo

sugovornici za bolesti, nego prate i njihov zdrav razvoj, među ostalim u okviru redovitih preventivnih pregleda i savjetovanjem roditelja o svim pitanjima dječjeg zdravlja, posebno psihičkog.

Liječnici za djecu i mlade prate mlađe pacijente od njihovih prvih dana života dugi niz godina sve do odrasle dobi.

→ **Imate li briga ili problema sa svojim djetetom ili u obitelji, savjetujemo vam da se za razgovor obratite i svojem nadležnom pedijatru.**

Ambulantna psihoterapijska pomoć:

Terapijsku pomoć možete zatražiti od različitih kategorija stručnjaka:

⦿ Specijalisti za dječju i adolescentnu psihijatriju i psihoterapiju

⦿ Specijalisti za dječju i adolescentnu medicinu ili opću medicinu sa specijalizacijom dječje i adolescentne psihoterapije

⦿ Psihoterapeuti za djecu i mlade

⦿ Psihoterapeuti sa specijalizacijom dječje i adolescentne psihoterapije

Ako se psihički problemi intenziviraju, možda postoji potreba za pronašačenjem ambulantne psihoterapijske ili psihijatrijske pomoći specijaliste ili osposobljenog psihoterapeuta.

Psihoterapijsku pomoć možete dobiti kako za sebe kao roditelja tako i za svoju djecu. Udruga Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) neposredno će vam pomoći u što bržem pronaalaženju prikladnih stručnjaka za sebe ili svoju djecu:

Tel.: 116 117

Dodatne informacije te mogućnosti ostvarivanja kontakta pronaći ćete na mrežnoj stranici KVB-a



⇒ Tražilicu za pronaalaženje osposobljenih psihoterapeuta te osnovne informacije o tome kako psihoterapija može pomoći u slučaju psihičkih tegoba i bolesti nudi Bavarska komora psiholoških psihoterapeuta i psihoterapeuta za djecu i mlade na svojoj mrežnoj stranici na



Pomoć u krizama

U akutnoj krizi treba osigurati brzo savjetovanje i pomoć.

⇒ Psihijatrija za djecu i mlade predstavlja oblik stacionarnog psihiatrijskog liječenja.

Popis klinika za dječju i adolescentnu psihiatriju pronaći ćete na:



Odabrani projekti ili kontakti

⇒ „**Eltern im Netz**“ – savjetovalište za roditelje Bavarskog centra za obitelj i socijalna pitanja – Bavarskog ureda za mlade informira o svim pitanjima u vezi s obitelji i dječjim razvojem od trudnoće do odrasle dobi te daje podatke i o lokalnim kontaktima:



⇒ **Netzwerk Familienpaten Bayern** pomaže obiteljima u teškim životnim situacijama. Projekt koji su pokrenule pokrajinske podružnice udruge Deutscher Kinderschutzbund e.V. i Katholischer Deutscher Frauenbund e.V. kao i Landesverband Mütter- und Familienzentren in Bayern e. V. i Centar aktivnih građana Nürnberg, u međuvremenu se etablirao gotovo na 60 lokacija. Školju volontere koji pomažu i prate obitelji u njihovim zadaćama:



BZgA Telefonsko savjetovanje o zdravlju tijekom korone, besplatno i anonimno,

Tel.: 0800 2322783

Dodatne informacije na:



⇒ **Kindersprechstunde des Bezirkskrankenhauses Augsburg (Konzultacije za djecu Okružne bolnice Augsburg)** nudi djeci psihičkih bolesnih roditelja koji se lječe u Okružnoj bolnici, mogućnost razmjene iskustava, razgovora o strahovima i pitanjima kao što su zajedničko osmišljavanje slobodnog vremena.



⇒ Grupne ponude KJF-a za djecu psihički bolesnih roditelja



⇒ **[U25]:** Mlađe osobe koje su potencijalno suicidalne mogu se, povjerljivo i anonimno, javiti savjetovalištu e-poštrom. Savjetovanje provode vršnjaci-volonteri. Školju ih i redovito stručno prate profesionalni, stalno zaposleni djelatnici.



Samopomoć

⇒ Nadalje, želimo vam ukazati i na grupe za samopomoć. Razmjena iskustva s osobama u sličnim situacijama može biti korisna.

Na sljedećoj mrežnoj stranici pronaći ćete tražilicu za cijelu Bavarsku.



⇒ Udruga **Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (LApK e.V.)** osigurava niz informacija o psihičkim bolestima, nudi savjetovanje za članove obitelji te (online) seminare o psihičkom zdravlju:



⇒ Udruga **Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (Bay-PE e.V.)** na svojoj mrežnoj stranici daje npr. pregled pomoći i klinika



Sve adrese i na internetu na muckl-mag.de



**Mala doza povjerenja –
i velika zaštita za sve:
cjepiva nas najbrže i
najučinkovitije vraćaju
u staro normalno.**

Informacije o cijepljenju pronaći ćete na
www.ichtusfuer.bayern.de



Sve sadržaje i dodatne detaljne informacije
pronaći ćete na mrežnoj stranici MucklMAG:
www.muckl-mag.de