

PRIRUČNIK ZA RODITELJE U VANREDNOJ SITUACIJI

autor
BRANKICA STANOJEVIĆ
diplomirani psiholog



besplatni
ebook

UVODNA REČ

Dragi roditelji, kako bih vam olakšala situaciju u kojoj smo se našli zbog epidemije virusa napisala sam za vas e-book koji ću BESPLATNO podeliti sa vama.

Trudila sam se da dam odgovore na većinu najčešćih pitanja koja ste mi ovih dana postavljali. Razumljivo je da je ova promena životnog ritma zbunjujuća i nova teritorija, ali saveti koje ćete pročitati u ovom ebooku će vam znatno olakšati prilagođavanje!

U ovom ebook-u dobićete sledeće informacije: kako da razgovarate sa decom o vanrednoj situaciji, kako da deci olakšate da se nose sa emocijama koje osećaju, kako da se postaviti prema deci koja su nemirna i neposlušna, kako da pomognete uplašenoj i anksioznoj deci u trenutnoj situaciji.

A tu je i bonus: kako da uspešno i efektivno organizujete aktivnosti dece u vanrednoj situaciji.

Pored ovog priručnika korisne savete možete pronaći na:

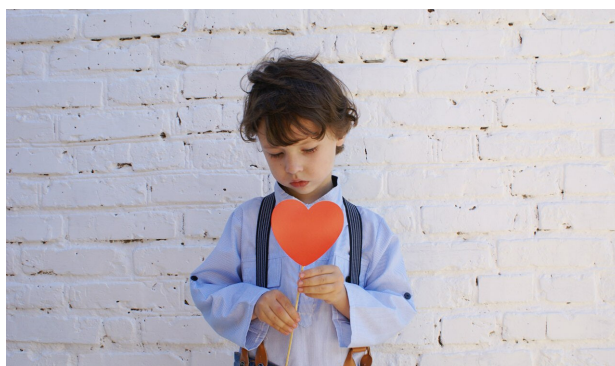
[BLOGU](#) i [INSTAGRAMU](#)

Budite mi dobro!

Brankica Stanojević
diplomirani psiholog



SADRŽAJ



02 UVODNA REČ

04 O MENI

06 KAKO RAZGOVARATI SA
DECOM O EPIDEMIJI

08 DEČIJE EMOCIJE

10 ANKSIOZNA DECA

13 NEMIRNA DECA

+BONUS

20 KAKO ORGANIZOVATI DEČIJE
VREME

BRANKICA STANOJEVIĆ

*Ono čime se bavim i što je
moja stras već 25 godina
jeste dečija psihologija.*

Kao **diplomirani psiholog** svoju karijeru započela sam pre trideset godina, odmah po završetku studija na Filozofskom fakultetu u Beogradu.

Moj profesionalni angažman je od starta bio vezan za obrazovanje i vaspitanje dece.

Radila sam u osnovnoj školi kao školski psiholog, u srednjoj vojnoj školi kao vojni psiholog i gimnaziji kao profesor psihologije.

Bila sam direktor osnovne škole u dva mandata i direktor srednje škole u jednom mandatu. Devet godina bila sam predsednik Interresorne komisije za procenu potreba za pružanjem dodatne podrške deci i učenicima.

Trenutno sam angažovna kao stručni saradnik u osnovnoj školi i kao savetnik-spoljni saradnik u Ministarstvu prosvete.



O meni

Paralelno sa radom u državnom obrazovanju osnovala sam i vodila Školicu-početnicu za decu predškolskog uzrasta koja je kroz kreativne radionice imala za cilj podsticanje kognitivnog i socio-emocionalnog razvoja dece.

Aktuelno se bavim psihološkim radom sa decom koja imaju teškoće u psihičkom razvoju i ponašanju i savetodavnim radom sa njihovim roditeljima.

Takođe se bavim i opštim pitanjima roditeljstva kroz savetodavni rad i pružanje podrške i pomoći roditeljima u vezi svakodnevnih dilema i problema u procesu vaspitanja dece.

Na kraju želim da vam ispričam nešto više o BLOGU kao i INSTAGRAM stranici koju vodim.



INSTAGRAM

www.instagram.com/malapsihologija



BLOG

www.malapsihologija.com/blog

Na instagram stranici možete naći kraće tekstove i savete o vaspitanju i podizanju dece. Takođe, na ovoj platformi ostvarajem kontakt sa čitaocima i odgovaram na pitanja, komentare, slušam preporuke i dobijam ideje o čemu naredno da pišem.

Jednom nedeljno objavljujem i duže tekstove. Tekstovi su besplatni i dostupni su svima. Trudim se da pišem o stvarima koje su čitaoci predložili, ali pišem i o stvarima za koje smatram da je bitno da znate kao roditelji. Uživam da odgovaram na Vaše komentare i pitanja.

@malapsihologija

KAKO RAZGOVARATI SA DECOM O EPIDEMIJI

Vanredna situacija u kojoj živimo kao i epidemija koja nas okružuje odražava se i na ponašanje i emocije dece.

Deca u zavisnosti od uzrsta i psiholoških karakteristika mogu da pokažu različite oblike promena u funkcionisanju od lakše uznemirenosti, depresivnosti i regresivnog ponašanja do neposlušnosti i buntovnosti.

U svakom slučaju očekivaće od vas odgovore na mnoga pitanja kao i pomoć i zaštitu. Evo nekoliko preporuka kako se u toj situaciji postaviti i kako razgovarati sa njima.



1. Ne izbegavajte temu, ne odbijajte razgovor, ne negirajte realnu situaciju.
2. Budite direktni u razgovoru shodno uzrastu deteta.
3. Proverite koliko deca već znaju o epidemiji, kako se osećaju u vezi toga i šta ih najviše muči. Posebno obratite pažnju na dezinformacije koje poseduju.
4. Držite se isključivo činjenica koje deca mogu da razumeju. Ne zatrpavajte ih nepotrebnim detaljima, a posebno ne onim u šta niste sasvim sigurni.
5. Kontrolišite sopstvena osećanja tokom razgovora, ne paničite, ne katastrofizirajte situaciju, budite smireni i odlučni.

6. Zauzmite stav da opasnost postoji ali da postoje i načini da se sačuva zdravstvena bezbednost.

7. Usmerite se na objašnjenja koja su deci važna (zašto se ne ide u školu, zašto ne moguda idu kod bake i deke,...), ne širite nepotrebno priču.

8. Najveću pažnju dece usmerite ka merama zaštite koje treba da primenjujete u okviru svoje porodice. Napravite spisak tih mera uz pomoć dece i uvedite stalno praćenje njihove primene u kome će i deca imati svoju ulogu u skladu sa uzrastom.

9. Budite izričiti u zahtevanju ispunjavanja svega što je neophodno kao preventiva i ne dozvolite raspravljanje i ubeđivanje (posebno sa adolescenitima kojima verovatno jako teško pada socijalna izolacija).

10. Objasnite sve promene koje su neophodne u funkcionisanju porodice, dogovorite nova pravila ponašanja i dnevnu rutinu u novim uslovima. Uvažite potrebe dece ali budite dosledni u kasnijem poštovanju onoga što ste se dogovorili.

11. Usmerite decu na proverene izvore informisanja, ograničite vreme za praćenje informacija o epidemiji na jednom do dva puta dnevno iz zvaničnih izvora.

12. Starijoj deci objasnite neophodnost opreznosti i kritičnosti u korišćenju društvenih mreža.

13. Dozvolite deci da ispolje svoja osećanja otvoreno, ne kritikujte ih zbog toga i pomozite im da ih prevladaju na konstruktivan način. Pokažite razumevanje i strpljenje.

14. Odgovarajte na ista pitanja onoliko puta koliko ih deca budu postavljala, bez obzira što ste to već više puta ponovljali. Za veliki broj dece je to način da umire svoja strahovanja.

15. Posmatrajte celu situaciju kao priliku da naučite decu kako se konstruktivno ponašati u kriznim vremenima generalno. Imajte na umu da ste im u tome vi kao roditelj glavni uzor.



DEČIJE EMOCIJE

U ovom periodu povedite računa i o dečijim emocijama. Verovatno je da će neki emocionalni problemi dece u ovom periodu kućne izolacije biti pojačani.

Olakšajte im situaciju tako što ćete postaviti tablu sa stikerima sa različitim emocijama gde će lepiti stiker koji će pokazivati njihovo trenutno raspoloženje ili postavite „termometar“ za emocije gde će moći da ucrtaju koliko su ljuti ili uplašeni ili „semafor za osećanja“ gde ćete im vi pokazati kad su došli do crvenog svetla koje znači da treba da stanu i smire svoj bes. Odvojite mesto za smirivanje i razmišljanje ili napravite prostor gde će moći da prihvatljivo ispolje svoju ljutnju.

Olakšajte deci i **poštovanje pravila** koja zajedno budete dogovorili.

Postavite znake za određene zabrane u određenom periodu, na primer znak za zabranu ulaska u određenu sobu gde neko trenutno radi ili uči koji treba da bude u visini očiju deteta i koji će ga upozoriti da ne uleti u sobu ili znak za ostajanje u jednoj prostoriji sve dok se ne skloni sa izlaznih vrata ili znak za zabranu trčanja ili skakanja po nameštaju. Ugovorite i znak za prestanak jedne aktivnosti i prelazak na drugu (alarm na telefonu, početak neke pesmice i sl) itd.



Usmerite dete da **samo prati svoj plan aktivnosti**, da evidentira šta je sve uradilo, da samo sebe vrednuje i koriguje.

Pohvalite svaki ispunjeni plan, vidite gde se javljaju teškoće i probajte da ih otklonite zajedno, prilagođavajte plan zajedno sa detetom (ne postoji savršen plan).

Ovo je odlično vreme da učite dete samodisciplini i odgovornosti, saradnji i pravljenju kompromisa što su osobine koje su važne ne samo za trenutnu kriznu situaciju nego za uspeh u životu generalno.



Vodite računa i da dete ima svoju **privatnost i vreme za sebe**. Omogućite mu da se u određenim trenucima primiri ili osami i ima svoj tajm aut.

Naučite ga i da poštuje takve potrebe kod drugih. Ovo jeste vreme za zbližavanje, bolje upoznavanje i zajedničke aktivnosti, ali ne treba ni u tome preterivati.

Dobar balans između različitih oblika zajedništva i privatnih trenutaka u povučenosti od ostalih je neophodan za osećaj dobre uklopljenosti.

U tom smislu i vi kao roditelj imate pravo na trenutke mira i slobodnog vremena za sebe i svoje lične potrebe bez osećaja krivice da time zanemarujete svoje roditeljske obaveze i svoje dete.

Tako ćete učiti i dete kako da poštuje sopstvena osećanja i potrebe što je takođe jako bitno za njegov dalji pravilan psihički razvoj.

KAKO POMOĆI ANKSIOZNOJ DECI

Vanredna situacija i period epidemije predstavljaju veliki faktor rizika za svu decu koja su podložna anksioznim reakcijama. Ona mogu u ovom vremenu da reaktiviraju svoja stara strahovanja ili da pojačaju već postojeća ali i da razviju nove forme sa simptomatologijom direktno vezanom za epidemiju korona virusom (strahovanje da će se oni ili neko njihov razboleti od ove bolesti, da će ostati sama ako mama i tata moraju u bolničku izolaciju, da će izgubiti nekog bližnjeg i sl.). Za njih će ovo biti jako težak period i biće im potrebna dodatna pomoć odraslih da se nose sa tom situacijom.

Evo nekoliko saveta kako im možete pomoći da prevladaju svoja strahovanja.

- Informišite ih o svim bitnim stvarima vezanim za ovu situaciju konkretno, realistično i otvoreno ali ne preopširno (primenite sve ono što je dato kao savet u audio snimku "Kako razgovarati sa decom o epidemiji i vanrednoj situaciji").
- Usmerite im pažnju na mere prevencije i zaštite (rizik po zdravlje postoji ali postoje i zaštitne mere koje će nas zaštititi).
- Dajte im neku značajnu ulogu u sprovođenju i kontrolisanju sprovođenja mera zaštite u okviru vaše porodice.
- Uspostavite i držite se preciznih porodičnih rutina i rasporeda aktivnosti gde svako od ukućana uključujući i anksioznu decu ima svoja jasna zaduženja.





- Podsetite ih da mnogo ljudi trenutno radi i brine o zaštiti svih od širenja epidemije (lekari, apotekari, komunalni radnici,...).
- Prihvatite sa uvažavanjem njihova strahovanja, ali ih ne precenjajte i ne predimenzionirajte (ne govorite im da to nije ništa, da će proći i da samo ne obraćaju pažnju, ali i ne pokazujte da ste vi mnogo zabrinuti za njihovo mentalno stanje, ne proveravajte stalno da li su uplašeni i sl.).
- Razgovarajte sa njima smireno o tome šta ih konkretno plaši, nastojte da formulišete zajedno sa njima koje ih to misli ili brige tačno uznemiravaju (recimo, „*Plašim se da se ne razbolim od ovog virusa i umrem.*“) i dajte im konkretan kontraodgovor koji će pokazati da su te njihove misli pogrešne („*To što misliš nije tačno zato što...*“).
- Usmerite ih da tokom dana evidentiraju kada, koliko puta i koliko jako (npr. na skali od 1 do 10) su se strahovanja javila.
- Odredite vreme u toku dana kada ćete analizirati zajedno sa njima te beleške (izbegavajte da van tog vremena pričate na tu temu, jednostavno ih zamolite da ako nije baš hitno odlože priču do dogovorenog termina); podstičite ih tada da izražavaju svoje probleme na različite načine (pričanjem, crtanjem, kroz humor...), pratite zajedno da li ima smanjenja u broju ili intenzitetu „kritičnih“ situacija, pohvalite svaki napredak.

- Kažite im da je njihova anksioznost neprijatnost protiv koje treba da se sami i uz vašu pomoć bore, da je to nešto što može da se savlada i podstičite ih da se sami aktivno suprotstavljaju strahovanjima i negativnim mislima u trenutku kad se jave na različite načine (*opuštanjem , dubokim sporim disanjem, zamišljanjem lepih i prijatnih stvari, fokusiranjem na brojanje unazad od 200 po 7, namernim intenzivnim angažovanjem u nekim aktivnostima koje vole,...*).
- Formulшите zajedno sa njima neke smirujuće rečenice, napišite ih krupnim slovima na kartončice koji će im biti pri ruci i uputite ih da ih pročitaju svaki put kad oseće uznemirenost.
- Održavajte u kući smirenu i atmosferu sigurnosti, organizujte prijatna dešavanja, isključujte tv u vreme emisija o epidemiji, ne koristite pred decom "teške" termine (čak i kada razgovarate sa prijateljem telefonom, deca vas i tada slušaju).
- Podstičite samopouzdanje kod ove dece kroz različite aktivnosti u kojima će se osećati uspešno i odgovorno i pokažite da verujete da će moći da pobede svoja strahovanja.

U slučaju da anksioznost ipak vremenom počinje da se uvećava i da remeti uobičajeno funkcionisanje deteta, potražite savet i pomoć dečijeg psihologa.



NEMIRNA DECA

U ovom periodu epidemije i izolacije roditelji su stavljeni pred nove izazove. U akciji „ostanite kod kuće“ u kući su, nažalost, ostali i svi problemi koji su i ranije postojali u porodičnim odnosima. Ti problemi se sada verovatno ispoljavaju u još koncentrovanijem obliku jer se povećao stepen međusobnih kontakata (porodičnih interakcija), a i isključeni su svi spoljašnji medijatori koji su amortizovali probleme.

Veliki problem za roditelje u vanrednoj situaciji je svakako kako se ponašati sa jako nemirnom, neposlušnom ili tzv. „teškom“ decom.

Ovog puta, bez namere da ulazimo u prirodu i uzroke problema ove dece, želela bih da vam ponudim nekoliko načina postupanja koji bi mogli da vam pomognu da lakše prebrodite dane koji su pred vama i vašom porodicom.



Osnovna postavka kojom treba da se rukovodite jeste da pokušate da preokrenete način komuniciranja sa svojom decom. Obično prema nemirnoj deci ispoljavamo zahteve i pravila koja očekujemo da ih ispunjavaju. Kada to ne uspeju ili neće da ispoštuju, pokazujemo da smo ljuti, kažnjavamo, grdimo, držimo pridike, ubeđujemo, obećavamo/pretimo.

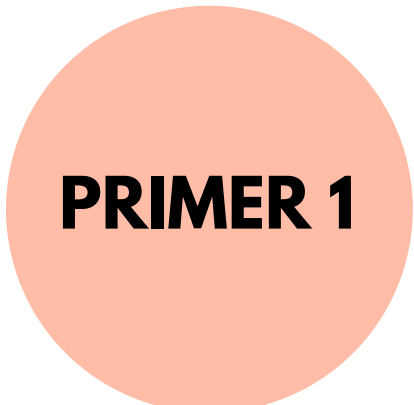
Glavna poruka koju im šaljemo je da nisu dobri i da smo kontinuirano nezadovoljni i/ili razočarani njima, a glavno osećanje u nama je bespomoćnost i iscrpljenost.

Ono što je problem je što mi ovu taktiku primenjujemo iz dana u dan i ako ona ne donosi nikakve rezultate (često se stvari i pogoršavaju – čuveno je ono „Što mu više pričam, sve je gori“). Uporno se nadamo da će ovaj pristup jednog dana nekim čudom proraditi i postati delotvoran.

Budući da do toga neće doći samo od sebe savetujem vam da promenite kompletnu strategiju i počnete da posmatrate sopstvenu decu u lepom svetlu.

Stavite ih u situaciju pozitivnog angažovanja gde će njihove dobre osobine doći do izražaja. Ispoljite puno poverenje u njih i njihove mogućnosti i hrabrite ih i podržavajte. Pokažite im da vam je potrebna njihova pomoć i dozvolite im da preuzmu na sebe deo odgovornosti za uspešnost porodičnih dešavanja u kućnoj izolaciji.

Evo tri primera kako to možete da pokušate u situaciji kućne izolacije.



PRIMER 1

Definišite glavne probleme koje trenutno imate u kući vezano za ponašanje svih članova porodice bez ličnog okrivljavanja bilo koga pojedinačno za to (recimo, previše je buke u vreme kad treba nešto važno da se radi, česte su svađe ili tuče zbog čega svima presedne dan i sl).

Kažite da vam taj problem teško pada, da ne možete sami da ga rešite i da tražite pomoć od svih. Zatražite od svih ukućana da predlože neke oblike rešenja tretirajući decu kao ravnopravne učesnike u tome.

Pitajte decu za mišljenje, ozbiljno razmatrajte njihove predloge i prihvatite ih makar u delimičnoj formi. Ako odbijaju saradnju pitajte ih šta je to najminimalnije čime bi oni mogli da doprinesu uspešnom rešavanju i za početak prihvatite i toliko.

Napravite plan rešavanja problema, stavite na papir ili iscrtajte šemu (dajte deci da to odrade, za najmlađe umesto pisanja koristite sličice i ilustracije), podelite zaduženja i odgovornosti, ispišite pored svačijeg imena na papiru šta i kada u vezi toga radi (npr. dok mama radi od kuće u kuhinji, mlađi brat petnaest minuta boji u trpezariji za stolom u bojanci, zatim petnaest minuta slaže na podu u dnevnoj sobi lego kocke,..ako mu treba pomoć zove tiho tatu, starija sestra pola sata crta u svojoj sobi, zatim..., u tom periodu su zabranjene sve svađe između brata i sestre a, eventualni problemi treba da se evidentiraju u posebnoj svesci i ostave za razmatranje na porodičnom sastanku) .

Pitajte decu da li misle da su njihova zaduženja fer i da li misle da mogu da ih ispune, šta bi im možda bio problem i kako da im pomognete ili olakšate i sl.

Dogovorite se oko sankcija za one koji se neće pridržavati plana takođe insitirajući da deca aktivno učestvuju u tome. Isto se dogovorite kako ćete obeležiti i proslaviti uspešno rešen problem.

Okačite sve planove i liste zaduženja na vidno mesto.

Dogovorite se kad krećete sa primenom dogovorenog i koliko vam treba vremena da to sprovedete. Pratite svakodnevno šta je ko uradio, štiklirajte na okačenim listovima sve što je realizovano i pratite angažovanje svakog člana porodice. Jednom dnevno razmatrajte svačiji učinak.

Ako deca nisu nešto ispoštovala, ne kritikujte ih već tražite obrazloženje i pokažite puno razumevanje i podršku.

Pohvalite ako su bilo šta pozitivno odradila, analizirajte propuste i pokažite im kako da se poprave. Visoko vrednujte njihov doprinos, ma koliki bio, hvalite trud i spremnost da se angažuju.

PRIMER 2

Drugi primer sličan je kao predhodni primer s tim što se ne vezujete za jedan problem nego za organizaciju aktivnosti u kući tokom čitavog dana. Dakle, na porodičnom sastanku izlistajte aktivnosti svakog člana porodice.

Te aktivnosti podelite na lične obaveze, zajedničke obaveze (npr. sređivanje špajza), lično slobodno vreme, porodičnu zabavu. Pored svake aktivnosti navedite uslove da bi se ona realizovala. Npr. mama radi od kuće dva sata i potreban joj je laptop i tišina u trpezariji, starije dete uči jedan sat i treba mu tv, pomoć jednog odraslog i tišina, mlađe dete slaže lego kocke pola sata i treba mu za to pod u dnevnoj sobi i da tu niko ne prolazi i ne ruši mu kocke.

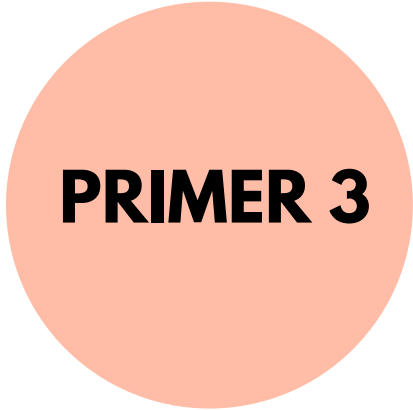
Na osnovu svih izlistanih potreba pravi se **dnevna vremenska šema** ko, kad, gde i šta radi. Svako prati i štiklira šta je obavio.

Mogu se odrediti i kućni „menadžeri“ ili „šefovi“ za pojedine oblasti. Tako tata može biti menadžer za nabavku (njemu se ostavljaju na papiriću ili na tabli poruke šta sve treba kupiti), mama menadžer za socijalne kontakte (razgovara sa bakom i dekom, prati informacije na vestima i sl), dete je menadžer za bezbednost kućnog reda (prati da li svi obavljaju svoje aktivnosti, upisuje ili štiklira na kućnoj tabli ...) ili menadžeri za higijenu u okviru borbe protiv virusa.

Menadžeri mogu da nose ID kartice sa oznakom funkcije koju će deca da naprave i sl. Svaki menadžer ima spisak obaveza koje treba da ispuni tokom dana.

Takođe, organizujte analizu urađenog i pomozite deci ako imaju poteškoće da iznesu svoje obaveze.

Vidite šta im je problem, ukažite im na moguće rešenje i ohrabrite ih da sutra budu malo bolja. Visoko vrednujte i najmanji trud i pokušaj sa njihove strane. Pokažite da verujete da mogu da budu bolja.



PRIMER 3

Kažite detetu šta nije dobro u njegovom ponašanju i promenu tog ponašanja postavite kao izazov.

Napravite analogiju sa sportistima koji svakog dana moraju da treniraju i da postepeno popravljaju svoje rezultate. Postavite željeni oblik ponašanja kod deteta kao cilj ili rekord koji želi da osvoji i napravite „plan treninga“ za to. Krenite od jednostavnijih ciljeva, npr. da ne trči po dnevnoj sobi. Trebalo bi da prvo u narednih sat vremena ne protrči ni jednom, pa onda sledećeg dana u naredna dva sata, pa zatim u toku celog dana.

Napravite zajedno šemu za praćenje, upisujte rezultate, analizirajte ih zajedno. Hvalite svaki uspeh, spremite medalje, izjave za kućnu televiziju i sl. Isto možete da uradite za bezrazložno plakanje, svađanje, nepisanje zadataka,...



Svi navedeni primeri mogu se kombinovati ili selektivno primenjivati na bilo koji način za koji mislite da će odgovarati uzrastu i senzibilitetu vašeg deteta.

Takođe ih možete menjati i korigovati tokom vremena. Bitno je da dete stavite u pozitivnu ulogu nekoga čiji je doprinos opštoj dobrobiti porodice veoma važan u ovoj situaciji, da to postavite kao izazov za koji verujete da će vaše dete biti sposobno da ispuni i da visoko vrednujete svaki ma i najmanji pomak ka njegovom ispunjenju.

Time ćete između ostalog na njega preneti deo odgovornosti za uspešno funkcionisanje cele porodice što deluje kao veliki motivator.

Ne očekujte da će sve lako funkcionisati i uspeti iz prve. Biće tu i uspeha i alii teškoća.

Zato je bitno strpljenje i dobra volja kao i ponavljanje i istrajavanje, tj. upornost sa vaše strane. Ali će se trud svakako isplatiti.



Napomena za roditelje adolesceneta:

Ukoliko vaši adolesecenti odbijaju saradnju, ljuti su zbog socijalne izolacije, sve im je glupo i generalno su nezadovoljni probajte da razgovarate sa njima u svetlu toga da se ni vama ne dopada ova situacija, da se i vi zbog svega osećate loše, ali da jednostavno trenutno nema drugog rešenja nego da svi budete sve vreme u kući.

To je nešto na šta niko od ukućana ne može da utiče. Ono na šta bi moglo da se utiče i što od svih u porodici zavisi jeste da u kući bude svima manje neprijatno i da se svako oseća malo bolje.

Ako sad morate da budete stalno zajedno, pokušajte da nađete neke načine ponašanja koji će dovesti do prihvatljivije atmosfere za sve.

Pitajte ih šta bi to podrazumevalo za njih, šta bi bilo prihvatljivo i koji je minimalni oblik njihovog angažovanja koji bi mogli da preduzmu , kao i šta očekuju od vas u tom smislu.

Ponudite im u tom kontekstu saradnju bez kritike i okrivljavanja i za početak oročite neke promene samo na trajanje epidemije. Neće ići sasvim lako ali svaki pomak biće olakšanje za kasniji napredak.

BONUS

KAKO ORGANIZOVATI AKTIVNOSTI DECE U VANREDNOJ SITUACIJI

U ovoj situaciji totalne promene u načinu organizovanja porodičnog funkcionisanja ključna stvar je dobra organizacija vremena svih ukućana. Pravilno organizovanje vremena u porodici doprineće značajno:

- uspostavljanju rutina koje su bitne za stvaranje osećaja sigurnosti i smanjenju anksioznosti kod dece, ali i kod ostalih članova,
- smanjenju sukoba između članova porodice u vezi raspolaganja različitim kućnim sredstvima ili prostorom,
- smanjenju stresa i osećaja prenatrpanosti obavezama i pravilnom određivanju prioriteta i
- povećanju efikasnosti ukupnog funkcionisanja porodice, a time i kvaliteta porodičnih aktivnosti i odnosa.

Organizovanje dečijeg vremena treba da uzme u obzir njihove uzrasne mogućnosti i potrebe.

Najbolje je u tom kontekstu praviti za svaki dan plan aktivnosti koji će biti stavljen na papir ili tablu izloženu na upadljivom mestu. Bilo bi dobro da dete samo pravi plan uz pomoć roditelja i da ga grafički izradi na način koji njemu najviše prija (tabelarno, šematizovano, ilustrativno, obojeno, opisno, na računaru,..).

Mlađa deca koja ne znaju da čitaju mogu da koriste sličice (napr. tanjir kao znak za ručak, lopta za igru i sl.).

Plan aktivnosti treba da obuhvati sve aspekte dečijeg angažovanja a to su lične potrebe (*higijena, obroci, fizička aktivnost*), lične obaveze (*učenje, sređivanje igračaka i sl.*), zajedničke obaveze (*sređivanje dvorišta*), lično slobodno vreme (*igranje, zabava*) i porodične slobodne aktivnosti (*zajedničko igranje, šetanje i sl.*).

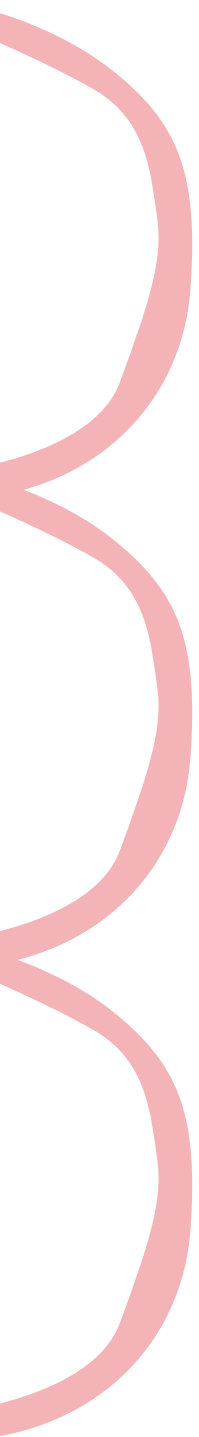
Vremenski raspored ovih aktivnosti treba u potpunosti prilagoditi zahtevima deteta. Kad je reč o učenju treba voditi računa kad je dete najefikasnije intelektualno. Neka deca su to ranije ujutru, neka posle podne. Za neke je lakše da uče u jednom navratu bez veće pauze, za druge je bolje da uče nekoliko puta u kraćim vremenskim intervalima sa kraćim pauzama između ili u dva bloka sa jednom većom pauzom.

Dakle, za sve sadržaje učenja koji nisu vremenski vezani za neki termin od strane škole (onlajn učenje) preporuka je da se uče onda kada i kako najviše odgovara konkretnom detetu. Ostale aktivnosti treba uklopiti u ovu šemu učenja kao i u aktivnosti ostalih ukućana. Recimo tri puta po pola sata učenja sa pauzama od po pet minuta, zatim sat vremena igranja i još dva puta po pola sata pisanja zadataka. Posle toga sređivanje sobe pola sata pa igranje sa roditeljima pola sata.

Mlađoj deci, deci bez radnih navika ili deci koja imaju probleme sa pažnjom poželjno je razložiti zahtevnije aktivnosti na niz podaktivnosti ili na jednostavnije zadatke bilo da se to odnosi na učenje, na neke kućne obaveze, igru ili poštovanje pravila. (*Npr. 20 minuta čitam lekciju iz istorije, 15 minuta odgovaram na pitanja iz te lekcije ili prvo skupljam igračke sa poda i stavljam ih na policu, onda kocke skupljam u kutiju i na kraju autiće stavljam u fioku,...*).

Ovakvoj deci treba omogućiti da imaju nekoliko punktova za učenje i da menjaju svoju lokaciju za učenje (npr., istoriju i geografiju uče za trpezarijskim stolom, matematiku i fiziku u dnevnom boravku i sl) ili da bar menjaju poziciju za stolom (sednu preko puta). Ovo je značajno u situaciji stalnog boravka u kući i male mogućnosti prostornih promena koje su bitne za održavanje i obnavljanje pažnje. Adolescenti bi bar trebalo da uče van svoje sobe u kojoj inače provode dosta vremena.





Za mlađu školsku decu ili onu koja ne idu u školu, a imaju problem sa pažnjom ili su nemirna dobro je organizovati različite centre za igru u različitim delovima kućnog prostora (dečija soba, dnevna soba, trpezarija ili različiti delovi iste prostorije) kao i na različitim delovima nameštaja (na stolu, ispod stola, na ležaju, pored fotelje, na papiru na zidu sl.). Svaki centar treba da bude namenjen određenom tipu aktivnosti ili igre (centar za crtanje, slaganje kockica, igranje lopticama i sl.). Takođe treba osmisliti različite načine prelaženja iz jednog centra u drugi (skakutanje na jednoj nozi, puzanje, imitiranje kako se ide po vreloj pesku ili kroz dubok sneg,..). Redosled igranja može se određivati izvlačenjem papirića ili bacanjem kockice ili prepustiti detetu prema sopstvenoj želji.

Dečije aktivnosti po prostoru i vremenu treba uklopiti i sa aktivnostima ostalih ukućana. Na primer, ako je potrebno da starije dete uči u tišini ili da tata radi od kuće u tišini, mlađe dete može da u to vreme bude u centru za likovne aktivnosti gde će na velikom papiru da stavlja nalepnice po dugim nepravilnim linijama koje su mu roditelji iscrtali.

Potrudite se da kroz plan dnevnih aktivnosti angažujete različita dečija čula (pored vida i sluha i čulo dodira i mirisa i ukusa - recimo dok vam pomažu u kuhinji da žmureći pogađaju šta su pomirisali ili probali) kao i različite grupe mišića, odnosno pokrete (možete da postavite različite prepreke da bi se do negde došlo - da se provuku ispod stolice, preskoče lastiš određene visine i pipnu neku crtdu na određenoj visini na zidu).

Ovim priručnikom sam želela barem malo da vam olakšam dane u kućnoj izolaciji. Nadam se ćemo uskoro sarađivati u boljim okolnostima. Do tada vam želim svako dobro!

Brankica Stanojević

diplomirani psiholog



@malapsihologija



malapsihologija.com



malapsihologija@gmail.com

