

Драги родитељи,

Прва недеља рада од куће и наставе на даљину сада је иза нас и са собом је донела доста нових изазова и околности којима се сви и даље прилагођавамо. Промена дневних рутина и ситуација повишене напетости у којој смо се тренутно нашли изазовна је било да имате једно или више деце, да одлазите на посао или радите од куће, да су вам деца у млађим или старијим разредима.

Учење ваше деце које се у највећој мери одвијало у школи, сада се у потпуности преселило у ваше домове, и у већој или мањој мери тражи од вас неки вид помоћи и ангажовања. И не само то – тренутно нема тренинга, музичке школе, глуме, енглеског и других активности које су биле саставни део свакодневнице ваше деце и важни елементи структуре њиховог, а и вашег дана. Оно што можете урадити да помогнете својој деци а самим тим и себи олакшате дане који су пред нама јесте **добра организација**.

И одрасли и деца у суштини воле рутину – предвидљивост коју им пружа распоред који унапред знају пружа им осећање сигурности и стабилности. Деца се разликују па ће се тако разликовати и количина и врста помоћи која им је потребна од вас да организују своје време али једно је сигурно: мало више ангажовања у самом почетку може вас на дуге стазе растеретити и омогућити и њима и вама да се боље прилагодите новим условима. Шта ово подразумева?

Одвојите мало више времена за припрему и увођење деце у нови ритам. На самом почетку дана (или недеље), крените од **планирања активности за њих и са њима**. За децу различитог узраста биће потребна различита интеракција. Уколико су оба родитеља код куће, нека један преузме дете/децу док други ради. Уколико је само један родитељ са децом, добро планирање времена је још већи императив.

Деци је унапред обезбеђен **распоред часова** који се емитују на РТС-у за недељу која је пред нама. Поред тога, њихови учитељи, односно предметни наставници им, по до сада већ утлавном утврђеном распореду, достављају материјал за учење, дају рокове за домаће задатке или заказују часове на некој од online платформи. Нека ове активности буду **основа за организацију њиховог дана** око којих ће они сами или у договору са вама моћи да одлуче и испланирају шта би то друго могли тог дана да раде, било самостално или заједно са вама. Уколико је у домаћинству мањи број уређаја неопходних за рад/праћење наставе, у складу са овим распоредом испланирајте употребу истих и испитајте који алтернативни уређаји могу послужити за прву помоћ. Не заборавите на опцију премотавања и поновног прегледавања садржаја са РТС-а на ТВ-у и интернету.

Уколико радите од куће, објасните им шта то подразумева и у којим периодима дана ћете им бити мање доступни. У зависности од узраста, **делегирајте деци неке кућне послове**,

дајте им задатке које могу да изведу. Тражите и пустите их да вам помогну. Осмислите и тражите и од њих предлоге да се сви заједно али и самостално **забавите и одморите**.

Пратите своју децу, пружите им помоћ уколико је потребно или је траже, али их исто тако и постепено остамоштаљујте. **Не радите уместо њих ствари које могу да ураде сами**. Оно што до сада никада нису радили а потребно им је свакодневно (нпр. слање мејлова) – научите их! И сами знамо да се деца одлично сналазе са технологијом. Можда ће вам у самом почетку бити потребан који минут више да им објасните, али ћете ослободити себе додатне обавезе на даље.

И за крај – **пробајте да се опустите**. Ово су нове околности за све нас. Нико не очекује да све буде савршено. Идемо дан по дан.

Даница Стојановић, психолог школе