

Драги родитељи (и ђаци)

ситуација у којој се налазимо је нова за све нас, тешка на различите начине, и захтева нове начине прилагођавања и реаговања. Неке ситуације и околности не можемо да контролишемо, али у највећој мери од нас самих и начина на који реагујемо зависи како ћемо се прилагодити и са каквим искуствима изаћи из ове ситуације.

Покшаћу на овом месту да вам прикажем неке препоруке и савете како да се што боље носимо у овој ситуацији:

- **ПРВО СТАБИЛИЗУЈТЕ СЕБЕ** – Да би могли да адекватно бринете о својој деци, важно је да ви будете стабилни, психички смирени и здрави. Брините о себи да бисте могли да бринете о својој деци. Они можда нису свесни свих наших тешкоћа, али веома добро осећају нашу узнемиреност.
- **БУДИТЕ ИСКРЕНИ И РЕАЛНИ СА ДЕЦОМ**- Веома је важно да деци језиком прилагођеном њиховом узрасту објасните новонасталу ситуацију. Деца не воле неизвесност и непознанице. Биће смиренији када поразговарате са њима и отклоните све нејасноће које имају. Немојте улепшавати или их лагати, али не паничите, не застрашујте их катаклизмичним сценаријима и покушајте да будете реално оптимистични. Важно је да не претрурејете са информацијама. Оно што је важно је да знају да ће у наредном периоду породица функционисати на другачији начин (покушајте да им објасните и прецизирате на који начин), објаснити зашто је неопходно поштовати све препоручене хигијенске навике и правила понашања у смислу избегавања дружења са другом децом и уопште контаката са другим људима, дневне организације школских обавеза.
- **ИМАЈТЕ УВИД У ПРОГРАМЕ КОЈА ДЕЦА ГЛЕДАЈУ НА ТВ –у и онлајн**  
Сасвим је очекивано да ће ваша деца имати потребу да у време у којем су принуђени да седе кући посегнути са даљињским управљачима и компјутером. Покушајте да ово ограничите из два разлога:
  1. Ваша деца већ имају обавезу да проводе време испред рачунара и ТВ-а у циљу одржавања и праћења наставе. Ово је прилика када можете са њима проводити слободно време, играти друштвене игре, разговарати, организовати их да учествују у неким кућним обавезама (да распреме свој радни сто, распреме играчке, са вама заједно праве колаче...)
  2. Неселективним гледањем телевизије и интернета доводите вашу децу у опасност да буду изложена непожељним садржајима и информацијама, који у ово време могу изазвати нејасноћу, па чак и страх и анксиозност код деце. Свакако је препорука да ако ваша деца користе интернет и ТВ садржаје гледате заједно.
- **НАПРАВИТЕ ЗАЈЕДНО РАСПОРЕД ДНЕВНИХ АКТИВНОСТИ**- И у току овог ванредног стања очекивано је и пожељно да свако има своје индивидуалне активности (школске обавезе, цртање, читање књиге...) али и да постоје заједничке активности укућана. Оне могу бити заједничке обавезе (сређивање простора у ком живимо, помоћ родитеља у домаћим задацима...), али и заједничко слободно време кроз разговоре, друштвене игре, породично гледање филма ...

Веома је важно да помогнете својој деци да направе распоред свих активности у току дана и да их подстичете да се дисциплиновано држе распореда. Многи ће се упитати зашто је то сад важно када су у кући и „имају сво време овог света“ Одговор је баш зато. Деци су границе и структура потребни јер дају ОСЕЋАЈ СИГУРНОСТИ. Покушајте да се у том распореду нађу време буђења, време obroка, време за школу и школске активности, време за спорт, време за слободне активности и игру, време за вибер или скајп позиве бакама и декама, пријатељима ...На овај начин вашој деци неће бити досадно, а осећај неизвесности ће се смањити самим тим што имају план за сутрашњи, па и прекосутрашњи дан. Предлог је да план-распоред буде истакнут на видном месту, изнад радног стола или неком другом месту где ће дете али и одрасли имати увид и подсећати се плана.

Мали савет: Исту технику предлажем и родитељима. И нама одраслима је важна структура дана и помаже нам у борби са стресом.

**БУДИТЕ СПРЕМНИ НА ТО ДА ДЕЦА РАЗЛИЧИТО РЕАГУЈУ**- У ванредним ситуацијама, са променом рутине живљења и окружени забринутим одраслима, деца различито реагују. Може се десити да вађе дете постане плачљиво, нервозно, проблеми са контролом беса, падом концентрације, па чак и да се јаве неки облици регресивног понашања (нпр.мокрење у кревет). У овом случају је важно да се сетите прве тачке овог чланка и да радите на томе да умирите себе како би и ваше дете били смиреније. Немојте га грдити, нити му пребацивати због оваквог понашања. Смирено реагујте, умирите ваше дете, причајте са њим.

**БУДИТЕ ФЛЕКСИБИЛНИ**- Ма колико су границе, поштовање правила и распореда активности важни морам да нагласим да је исто тако од круцијалног значаја да не будете крути и превише строги према себи и према другима и вашој деци. Дозволите себи да погрешите, јер нико од нас нема савршен рецепт како бити успешан родитељ у оваквој ситуацији. Чувајте своје здравље, здравље ваше деце и ваших ближњих. Смејте се што више и кад год је могуће. Волите своју децу ( и не заборавите да им то повремено и кажете).

И не заборавите- ПОШТУЈТЕ ОДЛУКЕ ВЛАДЕ И ОСТАНИТЕ У СВОЈИМ ДОМОВИМА

Психолог школе  
Милица Милојевић

За сва питања на ови и друге теме у вези реаговања деце на новонасталу ситуацију ми можете писати на мој мејл [milica.milojevic.popovic@gmail.com](mailto:milica.milojevic.popovic@gmail.com), а ја ћу вам у зависности од броја приспелих мејлова у што краћем времену одговорити