

MIR I SIGURNOST DOMA U SITUACIJI IZOLACIJE





Jedno je kada roditelji i deca provode zajedničko vreme vikendom, ili na raspustu celi dan, a drugo je kada su, u neizvesnoj, stresnoj situaciji nepoznatog trajanja, sa njima sedam dana u nedelji i cela porodica boravi zajedno sve vreme.

**Iznenadne promene,
situacije zasićene
brigom i strahom,
predstavljaju same po
sebi veliki izazov za
kvalitetnu brigu o deci.**





**Postoji jedan ključni korak
koji možete da
preduzmete pa da vaš dom
bude izvor mira i
sigurnosti za vaše dete**



**Napravite vašu
predvidivu rutinu!**



Deca su u miru kada unapred znaju aktivnosti koje slede za njih i vas, pa će izrada plana za dan pomoći svemu da dođe na svoje mesto. Porodica ima moć da sačini rutinu koja njoj odgovara. Na taj način se za decu obezbeđuje predvidivost i kontinuitet, što je preduslov doživljaja sigurnosti i osećaja smirenosti.

**Potrebno je napraviti
porodični sastanak,
iskreno, iz srca reći kako se
osećamo i kako je ovo
situacija koja zahteva od
nas da se organizujemo
najbolje što možemo, kako
bi svi zadovoljili svoje
potrebe i želje.**

KAKO MOŽE DA IZGLEDA DNEVNA RUTINA JEDNE PORODICE

Jutarnje rutine

umivanje, raspremanje kreveta, oblačenje, vežbanje, doručak...

10-14h Prepodnevne aktivnosti

za decu to znači istraživanje/učenje kroz neometanu igru, čitanje knjiga, umetnost, igre konstrukcije - kocke... , a za odrasle - posao, obaveze oko pripreme ručka i slično

14-15h Ručak

uključuje postavljanje stola, zajednički obrok, rasklanjanje stola i sudova

15-18h Popodnevne aktivnosti

Vreme odmora - čitanje knjiga, puzzle, kratka dremka

porodica može da ima svoje zajedničko, ali i svaki član svoje odvojeno vreme odmora

Užina i porodični razgovor

Posle užine, zajedničke aktivnosti oko učenja, istraživanja, odnosno učenje i istraživanje kroz zajedničke aktivnosti odraslih i dece (praćenje dečijih projekata, istraživanje po internetu, čitanje enciklopedija, pozivanje ljudi...)

18-19h Večera

Uključuje postavljanje stola, zajednički obrok, rasklanjanje stola i sudova

19-20h Porodično vreme - društvene igre, puzzle, žurka, film

Od 20h Večernje rutine


Zaokruživanje dana (šta smo danas naučili, pričali, šta je bilo zabavno/važno, sa kim smo pričali..., pravljenje nekog specifičnijeg plana - šta ćemo npr. zajednički raditi, za sutra i sl, priprema za spavanje)



Deca mogu da učestvuju u svim aspektima porodičnih rutina od najranijeg detinjstva. Porodične rutine su moćno sredstvo koje svaka porodica ima da kreira za dete stimulatívno okruženje i puno prilika za učenje i istraživanje



PRUŽITI DETETU MOGUĆNOST
da iskaže svoje želje, potrebe i
osećanja, kao i da čuje
želje, potrebe i osećanja
drugih, dati mu šansu da kreira
porodični plan i predvidiv
„raspored“ aktivnosti, znači dati
mu priliku da upozna i razvije
osećaj kontrole nad, i za njega,
novom i neprijatnom situacijom,
kao i snažnu potvrdu vrednosti i
značaja koju ono ima u porodici.



Naravno da ne morate u potpunosti pratiti plan, biće dana kada nećete imati energije da se bavite pojedinim aktivnostima, ili će deca želeći da rade nešto drugo. To je uredu, naravno. Promene u rutini su u redu, ali je važno da postoji opcija da se rutini vratite

