**Назив теме: „Како се изборити са изазовима родитељства у доба кућне изолације/короне“**

**Аутори:**

1. Душица Чолаковић, ПУ „11.април“ Нови Београд, стручни сарадник - педагог
2. Сузана Плавањац, ОШ „Јован Стерија Поповић“, Београд, стручни сарадник-педагог
3. Нада Станков, ОШ „Јован Стерија Поповић“, Београд, стручни сарадник-психолог
4. Мирјана Чолак, ОШ „Јован Јовановић Змај“, Сремска Митровица, стручни сарадник -педагoг

|  |
| --- |
| **Упуство за реализацију** |
| **Исходи, компетенција за циљну групу који се остварују током примене изабране теме:** | Оснаживање родитеља и повећање родитељске компетенције.  |
| **Циљна група:** | Родитељи деце предшколског и млађе школског узраста  |
| **Начин приказа теме:** | Писани материјал |
| **Начин повећаног укључивања ученика, родитеља и наставника у реализацију теме:** | Постављање теме на Порталу ЗУОВ-а и на сајтовима појединачних вртића и основних школа. |
| **Планирани начини праћења и вредновања примене изабране теме:**  | Број улаза на сајтове и портале, број иницираних разговора родитеља са стручним сарадницима |

**Опис активности**

Активност се састоји од савета родитељима који се односе на организацију живота и подршку квалитетнијем провођењу заједничког времена унутар породице. Материјал могу користити и васпитачи и учитељи како би ојачали своје комептеције за сарадњу са родитељима. Садржај текста даје простора за даљи рад јер се тиче више значајних тема попут: постављање граница и шта оне значе у процесу родитељства, подизање одговорности и учешћа деце у животу породице.

Ситуација у којој се тренутно налазимо нова је како за децу, тако и за нас одрасле. С једне стране нам доноси оно што нам је можда свима недостајало – време за себе и породицу. Ипак, са друге стране, кућна изолација, носи и бројне изазове како на плану личног функционисања тако и у погледу функционисања целокупне породице. Сада смо сви на некој врсти теста – свет неће стати, али се мора прилагодити. Како бисмо ову ситуацију на што лакши начин превазишли важно је да досадашњи темпо живота и начин функционисања прилагодимо новонасталој ситуацији. Морамо бити свесни да како се ми мењамо и прилагођавамо, тако ће се мењати и односи са осталим укућанима, па и са децом.

Први на провери у овим данима требало би да буду правила која се тичу организације живота једне породице – да ли се и даље осећате комфорно и сигурно у њима или вам пак изазивају неку врсту нелагоде. У том случају треба их мењати. Када су деца у питању, правила треба да им буду јасна, једноставна, разумљива и пре свега смислена (нпр. зашто сада морамо да будемо у кући, зашто избегавмо поздрављања загрљајем и љубљењем са блиским особама, зашто се једе за столом а не у соби, зашто је важно да чешће руке перемо...). Такође, важно је и да их укључите у доношење истих, не свих наравно, већ само неких. То значи да им нећете дати потпуну слободу да бирају, јер у том случају деца неће знати шта ће са њом, већ ћете направити ограничен избор и понудити им. Деци је потребна одређеност и доследност. На тај начин имаће осећај да учествују у избору и самим тим ће лакше прихватити и поштовати правила. Укључивањем деце у доношење правила код њих развијате одговорност.

У новонасталој ситуацији значајно је успоставити и одржати уређеност, усклађеност и поступност у дневном функционисању. У том смислу, важно је да се свакодневне активности у породици одвијају у слично време (буђење, оброци, игра, заједничко време које проводе укућани у некој активности, припрема и одлазак на спавање, школске обавезе). Јасан распоред активности деци омогућава предвидљивост и даје осећај сигурности, који им је сада преко потребан. Досадашњу јутарњу журбу у спремању за одлазак у вртић/школу и на посао, замените поступним спремањем. Дајте деци слободу и поверење да могу сами, не радите уместо њих, већ са њима уживајте у свим рутинама.

И у овим околностима водиља у односу према деци треба да буде „права детета да ... али и обавезе“. Укључите дете у свакодневне активности на њему примерен начин (учествује у постављању стола, распремању кревета, припреми оброка, разврставању чистог веша, распремању собе ...). Усвајајући обавезе дете ће лакше и много сигурније у себе моћи да схвати зашто на нешто има право или може, а на нешто нема и не може. Неке од кућних послова може радити дете само, а неке заједно са вама. Трудите се да тада вербално пратите све што радите, постављајте питања детету, наводите га да уочава, запажа, пита, закључује, доноси претпоставке, образлаже... Дајте му довољно времена и похвалите за сваки уложени труд и покушај. Препознајући свој допринос, дете ће стварати позитивну слику о себи и јачати своје самопоуздање. Покажите јасно детету да цените све његове доприносе у кућним активностима, и изненадићете се и сами колико ће бити још више мотивисано да учествује.

Управо ови измењени услови живота представљају, са једне стране кризу у дечјем развоју јер се  појављује страх које дете детектује прво кроз понашање родитеља а онда и свог ограниченог кретања, рада, дружења..., али исто тако и као могућност да се развије самопоуздање детета управо кроз задатке које се деци дају код куће, од стране родитеља и учешће у постављању неких правила понашања у кући. Учешћем у различитим кућним активностима и обављању задатака који су детету дати а у складу са његовим физичком, емоционалном и укупним менталним развојем дете ће у "кућним" условима и природном окружењу овладати самосталношћу (сопственом спремншћу да само уради или предложи), што даље води већој сигурности детета и на крају до већег самопоуздања.

Као родитељ имате велику одговорност да увек, а нарочито сада, слушате своје дете како би оно научило да слуша и Вас, али и друге. У комуникацији са дететом будите стрпљиви, без пожуривања и нестрпљења у гласу и невербалној комуникацији. Слушање је захтевна активност, и зато ове дане када имате могућност за интензивну интеракцију са својим дететом, искористите да вежбате и развијате активно случање. Разговарајте са децом томе како се ви осећате, а како дете, помозите му да препозна осећа у одређеним ситуацијама и зашто се тако осећа, именујте осећања. Емоционална интелигенција се развија, зато посветите пажњу развоју емпатије и асертивном понашању. Отворено и без гриже савести реците свом детету када вам нешто не прија, не желите или нисте расположени да радите. На тај начин му показујете да је сасвим у реду да се и оно некада тако осећа.

Сада је можда права прилика да преиспитамо своју доследност и границе у васпитању деце. Имајте на уму да ће нарочито дете предшколског узраста сасвим природно, покушати да испробава и помера границе које сте поставили. Важно је да Ви останете доследни и не попуштате. У овим данима, вероватно ће се јављати ситуације у којима ће се деца понашати на начин супротан нашим очекивањима. Пре свега имајте разумевања, покушајте да схватите зашто се понашају на одређени начин, анализирајте сваку ситуацију посебно, разговарајте. Уколико је пак потребно, уведите ограничења али само она која можете да испоштујете реално и доследно. Немојте постављати захтеве који ће осујетити и уздрмати дететове суштинске потребе (за храном, водом, сном...) и сигурност у себе. Научите дете да није све за „сада и одмах“ и да реагује одложено. Родитељи често мешају границе и ограничења са љубављу према детету, мисле ако им нешто ускрате да им ускраћују и љубав. Постављање граница не значи да не волите Ваше дете, што и оно најчешће тако доживљава. Не дајте се збунити, границе су само линије које означавају које понашање је прихватљиво а које није. И управо границе дају детету до знања докле сме ићи, пре него што његово понашање постане неприхватљиво. Будите сигурни да деца више него ми имају потребу за границама, јер се уз њих осећају сигурније.

С обзиром на то да деца сада цео дан проводе у кући, створите им провокативну и стимулативну средину (играчке, књиге, средства, активности...) у којој ће учити да праве личне изборе и на тај начин сами себи постављају границе и развијају одговорност. Постојећим играчкама и активностима ће се врло брзо засистити тако да морате бити прави иноватор. Како бисте одржали пажњу и концентрацију код деце, настојте да им смењујете активности којима се баве током дана. Ослушкујте своју децу, пратите како се њихова игра одвија, које су то теме и ликови које уносе у игру и нека вам то буде водиља да трагате за сличним садржајима како бисте им додатно обогатили игру и продубили интересовања. Играјте се са својом децом! Ризикујте и преузмите неку од улога које вам дете само намени, или вама падне на памет. Подржите креативност и маштовитост детета на сваки могући начин – певањем, плесањем, сликањем, цртањем, драматизацијом ...

И на крају, не заборавите да онако како ви доживљавате стварност и представљате деци, и она ће их тако поимати. У том смислу, настојте да у овим данима препознате све оне лепе могућности које вам се пружају и да у њима уживате, и сами али и са децом. Многе ствари су ван нашег поља контроле и моћи и не можемо их мењати, стога ни не покушавајте, већ енергију усмерите на себе и своју породицу.