



Распоред дневних активности (за родитеље)

Сви се налазимо у периоду прилагођавања новонасталој ситуацији. Овај период ће трајати извесно време и многи родитељи трагају за активностима којима би деци могли квалитетно да испуне време и у дечји дан унесу мало динамике.

Направите заједно са својим члановима породице распоред дневних активности да буду што сличније вашој уобичајеној рутини.

Потребно је да се сви придржавају договореног. То детету даје сигурност и отклања неспоразуме.

Предлог распореда дневних активности:

- Буђење детета у време приближно оном као да је уобичајен радни дан. Викендом можете мало да померите буђење, као што бисте иначе.
- Одлазак детета на спавање у слично време.
- Договорите време када ћете спремати доручак, ручак, вечеру. Укључите дете у припрему obroka у складу са узрастом. Дете ће радо помоћи родитељима у постављању и распремању трпезе.
- Утврдите време за учење. Пратите распоред часова који се емитују на телевизији.
- Ако сте у могућности, обезбедите да свако своје дневне обавезе уради у свом простору.
- Унапред договорите када ћете правити паузе, не дуже од 20-ак минута, које можете да користите за оброк или ужину, да прочитате вести, контактирате

преко социјалних мрежа са својим пријатељима или да размените информације о томе ко је шта урадио у међувремену.

- Пред крај „радног“ дана проверите да ли су деца завршила са својим школским обавезама и да ли треба нешто да им се разјасни, помогне, потражи помоћ од учитеља, наставника, другара и сл. Завршите са обавезама до одређеног времена у току дана (нпр. око 4, 5 сати).
- Остатак дана проведите у заједничким активностима.
- Друштвене игре: увек су занимљиве и вредне, развијају мишљење, пажњу, памћење и закључивање, као и поштовање правила и уважавање других.
- Читање и причање: читајте сликовнице, приче, разговарајте о прочитаном, препричавајте их, измислите нови завршетак приче, испричајте бајку у данашњем времену.
- Игре речима - На слово на слово, Пантомима, Тајанствени предмет...
- Говорним играма поред развоја говора, богаћења речника развија се закључивање, памћење и концентрација.
- Заједнички кућни послови - треба да буду у складу са дететовим узрастом. На тај начин развијамо радне навике, одговорност код деце, и тимски рад у породици.
- Ако имате тинејдере и млађу децу, заједно договорите породичне активности - гледање филмова, серија, играње друштвених игара, гледање различитих садржаја на интернету. Ово је прилика да откријете нова заједничка интересовања. Одаберите породични хоби.
- Суштина квалитетно проведеног времена са својом децом није колико, већ како проводите време с њима. Тако развијамо поверење, блискост, повезаност и подршку која је важна у осамостаљивању и одрастању детета.
- Родитељи су узор својој деци и њихова сигурност у оваквим ванредним околностима.

Снежана Мирић Дејановић, психолог и Радојка Француски, педагог