***Савети педагога и психолога***

 Поштовани родитељи,

Почела је пета недеља ванредног стања, пета недеља учења на даљину за вашу децу!

Ваша најважнија животна улога, родитељство, која и у редовним околностима није нимало једноставна, нашла се на правом испиту. Никада није лако ускладити све улоге, обавезе и захтеве које нам свакодневница намеће, а у ситуацији за коју нико од нас није припремљен, то представља посебан изазов. Кад се томе додају страх, повећана опрезност, брига, туга, као очекиване и нормалне реакције, које засигурно утичу на наше свакодневно функционисање, јасна је тежина ваше родитељске улоге.

Иако смо ми као школа, ваши учитељи, наставници, стручни сарадници, ту за вас за сваки вид подршке и сарадње, свесни смо да је највећи терет на вама.

Следе неки од савета који вам могу помоћи да себи и својој породици ове дане учините лепшим и лакшим.

* **Кључна реч ових дана је *организација*, организација времена, простора, задужења; поделите задужења и истакните те поделе на видном месту.**
* **Пожељно је направите ритам дана, слично распореду часова**. Нека у томе учествује цела породица; учините га веселим, обојите, илуструјте… Истакните га, такође, на видном месту, као подсетник. Неопходно је водити рачуна о усклађености дневних ритмова свих чланова породице. Што је породица бројнија, овај задатак је тежи, а потреба за вашом сналажљивошћу и креативношћу већа.
* **Нека дневна рутина буде слична уобичајеном радном дану** (време устајања, почетка наставе/посла, оброци и сл.); водите се телевизијским часовима и другим школским обавезама ваше деце, као и сопственим пословним и другим обавезама. Викендом ову сатницу можете мало померити и обавезе „релаксирати“.
* **Не дозволите да завлада хаос** (да једе ко кад стигне и сл.), јер то може имати бројне негативне последице, на ваше здравље, расположење, квалитет испуњавања обавеза, али и односе у кући. Сада, више него икада, имате прилику за заједничке породичне активности.
* **Започните дан заједничким телесним вежбама, једите заједно, упознајте се, забавите.**
* **Пратите како ваше дете испуњава школске обавезе**, да ли на време ради домаће задатке, да ли има недоумице и проблеме, да ли се сналази на платформи за учење и са осталим дигиталним захтевима. Ако је вама и вашем детету потребна додатна помоћ, реците то наставнику.
* **Немојте стално учити са дететом, то не радите ни у школи, омогућите му самосталан рад, а укључите се код преслишавања, прегледања урађеног или му отклоните неку нејасноћу.**
* Нека учење и рад не трају током целог дана. Дневним распоредом **ограничите време** за то (нпр. до 17 часова).
* **Организујте простор**. Колико год добре стамбене услове имали, простор који сада треба да замени учионицу, канцеларију, фискултурну салу и и игралиште, има своја ограничења. Потрудите се да дете има свој радни простор, као и да, током трајања телевизијских часова, има несметану прегледност и услове за писање.
* Договорите се да време за учење буде подељено на сегменте (можете симулирати школско звоно), а током пауза размените утиске, освежите се воћем, одиграјте уз омиљену песму.

Када завршите са обавезама, препустите се бројним активностима:

* Певајте, плешите, глумите.
* Гледајте онлајн представе, *посетите* музеје, похађајте онлајн курсеве и обуке.
* Играјте друштвене игре (право је време да се научи шах, домине…).
* Направите заједнички цртеж или пано, организујте изложбу радова.
* Направите честитке, сликовнице, стрипове.
* Правите креације од теста, пластелина, папира, овладајте вештином оригами (постоје бројни туторијали на јутјуб каналу).
* Кувајте и месите заједно.
* Направите гињол лутке и организујте луткарско позориште.
* *Са децом око света*, кроз игру и глуму обиђите далеке земље.
* Организујте квизове, игре асоцијација, пантомиме, игре „колико се познајемо“ (изванредна прилика да боље упознате вашу децу а и она вас).
* Причајте о ванредним стањима детињства и младости вас и ваших родитеља.
* Гледајте фото-албуме, направите породично стабло.
* Организујте видео-конференције са бакама, декама, теткама…

Наравно, **одвојите бар мало времена за себе**, **а то исто омогућите и свом детету.** Сигурно ће му пријати да се мало осами, ужива уз своју омиљену музику, контактира са својим вршњацима.

Оно што никако не треба изгубити из вида је да сте **ви главни модели понашања вашој деци и да ће се и у овој ситуацији угледати првенствено на вас.** Зато, будите прибрани, оптимистични и пружите им сигурност. Не излажите претерано себе, а посебно своју децу, узнемирујућем медијском садржају, која се тичу актуалне ситуације.

Знамо, за све ово је потребно много труда и стрпљења. Ми верујемо у вас и ту смо да вас подржимо у свему.

Ваша педагошко-психолошка служба