Poštovani roditelji,

Već je prošlo podosta vremena od uvođenja zaštitnih mera povodom izbijanja pandemije korona virusa, pa se iskreno nadamo da ste se koliko-toliko uspešno adaptirali na novonastale okolnosti. Ovih dana pomalo se nazire poboljšanje epidemiološke situacije, pa se i život donekle vraća u normalne tokove, što nam, priznaćete, uliva optimizam i podstiče nadu da će u neko skorije vreme ponovo sve biti kao ranije.

Verujemo da su Vam nije bilo lako da izađete na kraj sa dečjim pitanjima i traženjima pogodnih objašnjenja za promene u dosadašnjim navikama i načinu provođenja vremena.Vašoj deci je izuzetno bitna rutina u dnevnim aktivnostima, poštovanje nekog ustaljenog redosleda zbivanja i angažovanja.

Sve do uvođenja specijalnih mera mogli ste se tokom radne sedmice osloniti na pomoć i podršku osoblja Dnevnih centara koje je svakodnevnim trudom i radom, planski i sistematski osmišljavalo i realizovalo organizaciju vremena Vaše dece, a naših korisnika. Dnevni centri su im bili svojevrsna druga kuća u kojoj su dobijali i zadatke, ali i uživali u raznim, relaksirajućim aktivinostima poput kreativnih radionica, proslava rođendana,izleta....

U ovim okolnostima svima nama je narušen tempo dnevnih aktivnosti,neki imaju izmenjene navike spavanja, uzimanja obroka, odmora i sl. Vaša deca su sigurno još više pogođena jer sada možda provode više vremena uz ekrane, kasnije se bude i započinju svoje aktivnosti.

Kako će se oni ponašati u izmenjenim okolnostima najviše zavisi od Vaše reakcije na iste. Iako to možda neće umeti rečima da opišu oni će itekako upiti Vaša raspoloženja i potencijalnu zabrinutost. Već ste prebrodili tu fazu i sada kada stvari idu u povoljnijem pravcu možete im polako, na njima razumjiv način preneti poruku da će sve ponovo biti kao ranije, ali da treba još sačekati, dok se opasnost ne otkloni.

Da deci ne bi bilo dosadno možete ih uključiti, zavisno od njihovih mogućnosti, u mnoge kućne aktivnosti, od pripreme obroka do pospremanja stana.Ako ne mogu aktivno da učestvuju, onda mogu da posmatraju Vaš rad, kao što mi praktikujemo na našim radionicama domaćinstva kada im neko od vaspitača usput pokazuje i objašnjava kako se pripremaju kiflice ili neki kolač. Možete im dati i malo testa da sami pokušaju nešto da naprave. Tako će im biti zabavno, a i osećaće se korisnije jer su Vam pomogli u nekom kućnom poslu.Možete im naći neki recept na Yutube, pa ga zajedno pogledate pre nego što se upustite u zajednički poduhvat.

Uzgred budi rečeno, na Yutube možete naći puno korisnih naslova i klipova sa poučnim sadržajima, dovoljno je samo da ukucate naziv teme koja vas zanima. ( Učenje boja, oblika, slova, zanimanja i sl).Sve to može zainteresovati Vašu decu i podsetiti ih na sadržaje koje su sa nama obrađivali u Dnevnom centru.

Ako deca pokazuju potištenost pokušajte da ih razvedrite, pustite im muziku koja ih uveseljuje, odgledajte zajedno neku omiljenu seriju ili film, ugađajte im, budite uz njih kada traže pažnju.Podelite brigu oko dece sa još nekim članom porodice, ukoliko je to izvodljivo jer ćete verovatno osetiti zamor u nekom trenutku i biće Vam potrebno malo samoće i ličnog mira da biste napunili baterije.

Nastojte da ne gubite prisebnost ukoliko vidite da su deca znatno promenila ritam u odnosu na onaj tempo koji su imala pre korone...kada se stvari vrate u normalu oni će se postepeno ponovo stabilizovati, uredno se pridržavajte dosadašnih terapija koje su propisane Vašoj deci i ne ustručavajte se da potražite savet i podršku stručnih lica ako procenite da je Vašem detetu neophodna dodatna pomoć u prevazilaženju problema.

Sami najbolje poznajete zdravstvenu situaciju svog deteta, kao i snagu njegovog odbrambenog sistema. Priuštite mu boravak napolju, na svežem vazduhu, bar u dvorištu Vaše kuće, ukoliko smatrate da je tako sigurnije za njegovo zdravlje. Deca vole šetnje i boravak u prirodi i to im puno znači u održavanju njihove emotivnog blagostanja.Ukoliko imate mogućnosti i vremena možete im priuštiti i tu aktivnost, naravno uz poštovanje svih zaštitnih mera.

Bitno je da ne zanemarite i detetovu socijalizaciju, tj. kontakte sa prijateljima, rodbinom, poznanicima. Omogućite detetu da putem telefona učestvuje u razgovoru sa drugarima ili drugim njemu bitnim ljudima koje sada nije u mogućnosti da vidi uživo. To će mu u ovim, izmenjenim okolnostima puno značiti jer će mu pomoći u održavanju kontakata sa njemu bitnim, dragim ljudima.

Nastojte da ograničite vreme koje dete provodi pored ekrana,vodeći računa o sadržajima koje prati. Povremeno menjajte aktivnosti, naravno, uz puno takta i strpljenja.Tako će i njemu biti zanimljivije, a usput ćete imati priliku da sa njim održavate komunikaciju i pružate mu potrebnu pažnju i brigu.

U suštini, bitno je da Vi sami budete dobro raspoloženi i organizovani, pa će onda i dete posmatrajući Vas i Vaše reakcije na stvarnost biti osnaženije za suočavanje sa izazovima no ovog dana.

 Sanja Tesla, psiholog