**PODRŠKA RODITELJIMA**

Poštovani roditelji!

Svi se nalazimo u jednoj novoj i izvanrednoj situaciji. Djeca ne pohađaju nastavu u svojoj školi, ne druže se s vršnjacima, nastava se odvija na daljinu, možda ne idete na posao, radite od kuće, svi ste doma…

Uz svoje radne obaveze, skrb o materijalnim stvarima, ulogu roditelja dobili ste i jednu novu ulogu.

Postali ste u većoj ili manjoj mjeri i učitelj svom djetetu. Pomažete mu, navodite, poučavate, provjeravate, pratite svog učenika iz raznih predmeta. Pratite rokove, fotografirate zadaće , šaljete, čekate odgovor, nove zadatke. Učite i vi s djecom, podsjećate se onog što ste učili, vidite ono što ste nekad učili na drugi način. Dobili ste novu ulogu u kojoj se snalazite manje ili više uspješno i sigurno imate puno pitanja i tražite odgovore i načine kako biste pomogli svojoj djeci i sebi. Zasigurno vam nije lako.

Nastava na daljinu traje već treći tjedan. Neki od vas snašli su se bolje, neki slabije, neki nikako. Htio bih vam predložiti nekoliko stvari (postupaka) koji bi vam mogli pojednostaviti (olakšati) ovu situaciju. I ja imam učenika šestog razreda doma i prolazim slične stvari kao i vi sa svojom djecom i primjenjujemo manje-više uspješno ove preporuke.

* Mislim da je prva, možda najvažnija da u svom domu i životu kod kuće stvorite RASPORED (okvir, red, rutinu) po kojem će se odvijati vaš i djetetov dan. Napravite rutinu u djetetovom danu, tjednu. Neka se u radnom tjednu budi i ustaje u isto vrijeme svaki dan (pon.-pet.) Također je važno da i u ostalim dnevnim zbivanjima postoji rutina (doručak, ručak, večera, vrijeme za nastavu, učenje, igru, slobodno vrijeme, odlazak na spavanje). Važno je da se zna kad se što radi i da se to radi svaki dan u isto vrijeme. Povremena odstupanja od dnevnog rasporeda (rutine) su u redu.
* Duljinu i vrijeme učenja prilagodite djetetovoj pažnji. Trebate vidjeti koliko vaše dijete može biti usmjereno na učenje (sadržaj, zadatak koji treba napraviti). Mlađa djeca (1.-4. razred) imaju kraću pažnju (1-2 sata) i trebaju vašu pomoć i usmjeravanje pri rješavanju svojih školskih obveza. Dobro je vrijeme za učenje podijeliti na više kraćih dijelova s odmorom (pauzama) između njih.
* Stariji učenici osnovne škole (5.-8. razred) mogu biti usmjereni na zadatak 2-3 sata. Oni su puno samostalniji i ne trebaju toliko vaše pomoći u učenju, ali je bitno da pratite što i kako rade. Ako zatraže pomoć u rješavanju zadataka, pomozite im. Oni su više usmjereni na svoje prijatelje i vršnjake i s njima uče i komentiraju sve pa tako i svoje školske zadatke.
* Za vrijeme učenja od djeteta treba maknuti sve što mu može odvlačiti pažnju i ometati ga. Na stolu i u prostoru kojem se uči ne bi smjelo biti sadržaja ni stvari koje odvlače pažnju od učenja. To mogu biti: TV, igrice, mobiteli, drugi virtualni sadržaji… Trebate pratiti što se događa i kako koristi te stvari jer mu neke od njih trebaju i za učenje i za učenje.
* Ne tražite da zadaci budu savršeno riješeni. Svakom se može dogoditi greška i nitko ne može sve znati. Nije ni svaki dan isti pa tako ni djeca nisu uvijek raspoložena (motivirana) za učenje.
* Pokažite interes za to što uče. Budite znatiželjni, prisjetite se što vi znate o tome, tražite da vam ispričaju, prepričaju sadržaj na kojem su radili (učili).
* Pronađite vlastiti sustav sigurnosti i podrške

Da biste pomogli djetetu/djeci i vi sami morate biti dobro. Trebate očuvati svoju psihičku stabilnost i snagu jer su vam one neophodne za funkcioniranje u izazovnim vremenima kao što su ova. Budite pozitivni. U svakoj situaciji pokušajte vidjeti ono dobro, ne usmjeravajte pažnju na loše stvari. Nemojte stalno pratiti vijesti, dozirajte količinu informacija. Imajte i vi svoju rutinu (dnevni raspored) kojeg se pridržavajte koliko je god moguće.

* Sačuvajte u svakom danu vrijeme samo za vas. Uzmite svojih 30-45 minuta samo za sebe i vlastite misli. Odvojite se i odmaknite od drugih u tim trenucima Radite u tom vremenu ono što vas veseli, opušta, smiruje. Prošećite u prirodi, za to sigurno imate mogućnosti. Vježbajte, radite fizički to je dobro za rješavanje stresa.
* Razgovarajte, podijelite svoje brige s nekim tko vam je blizak i tko vas razumije. Ovo je posebna situacija i ljudi su spremni pomoći i podržati jedni druge. Nemojte se ustručavati obratiti za pomoć i stručnjacima ako vam je teško i ne vidite sami način da si pomognete.
* Brinite o svom mentalnom zdravlju i čuvajte ga.

Poštovani roditelji znamo da su vaše i situacije vaše djece jako različite. Pretpostavljamo da je većina vas doma, da neki rade od kuće, da neki rade, da neki uopće ne rade, da su neki sami i da nemaju kome povjeriti djecu…. Znamo i da postoje i da se još uvijek javljaju poteškoće sa vezama, tehnikom (računalima) i da se rješavaju. Znamo da vam nije lako i da se snalazite kako znate i umijete da bi vaša djeca i obitelj funkcionirali. Zbog svega toga smo vam pripremili i gore navedene preporuke da bi vam pomogli da se lakše nosite sa svakodnevnim izazovima situacije u kojoj se trenutno nalazimo. Svi smo zajedno u ovome i trebamo pomoći jedni drugima koliko god možemo.

Stručni suradnik, pedagog

Elvis Zalović