

SAVJETI ZA RODITELJE TOKOM PRIVREMENOG ZATVARANJA ŠKOLA I ONLINE NASTAVE

KAKO UNAPRIJEDITI DOBROBITI
DJECE I STIMULISATI UČENJE



APRIL 2021, SARAJEVO

J.U. ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO KANTONA
SARAJEVO



P.I. INSTITUTE FOR PUBLIC
HEALTH OF CANTON
SARAJEVO

Zašto su Vam potrebni ovi savjeti?

Pomoć roditeljima u nošenju sa problemima zatvaranja škola i online nastave

- Zatvaranje škola zbog COVID-19 može prouzročiti stres za cijelu porodicu.
- Nošenje sa ovim stresom može biti teško za roditelje, pogotovo jer ne znamo koliko će dugo škole biti zatvorene. Sasvim je normalno je da Vi i vaša djeca osjećate stres, strah i neizvjesnost.
- Mnogi roditelji će imati dodatne odgovornosti i poslove zbog novih okolnosti koje donosi pandemija.
- Imajte na umu da vaša porodica nije sama u ovome svemu - djeca širom svijeta ne mogu ići u školu zbog COVID-19.
- Ovi praktični savjeti će unaprijediti dobrobit djece i stimulirati učenje, ali pomoći će i Vama da se brinete o vlastitoj sigurnosti i dobrobiti u ovo stresno vrijeme.



Savjeti za roditelje tokom privremenog zatvaranja škola i online nastave

01

Zašto ne možemo ići u školu?

Kako pomoći djeci da shvate zašto su škole zatvorene



Važno je iskreno odgovoriti na sva djetetova pitanja o virusu i COVID-19

Pojasnite šta je to COVID-19 oboljenje i virus koji ga uzrokuje:

- Pojasnite pojam koronavirusa koristeći se jednostavnim riječima: „Virus je oku nevidljiv organizam koji kada uđe u naše tijelo uzrokuje bolest“.
- Pojasnite, da ljudi koji imaju COVID-19 ostaju kod kuće, kako ne bi zarazili druge ljude. „Neki ljudi imaju temperaturu i loše se osjećaju, pa im je potrebna pomoć ljekara i medicinskih sestara, a neki moraju ići u bolnicu.“

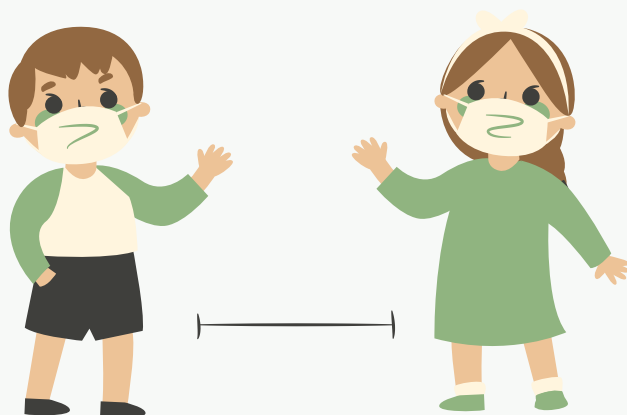
Odgovorite im na pitanja:

- Pitajte djecu šta već znaju o koronavirusu i imaju li pitanja. Pažljivo saslušajte dječja pitanja, nedoumice i strahove i ispravite eventualne pogrešne informacije koje imaju.
- Važno je iskreno odgovoriti na sva djetetova pitanja o virusu i COVID-19. Ukoliko ne znate odgovor, recite da ga nemate i da ćete pokušati saznati.
- Pojasnite djeci da je sasvim normalno da se osjećaju zbunjeno ili uplašeno - recite im da ste tu da ih zaštitite i pomognete u bilo kojoj situaciji.

Savjeti za roditelje tokom privremenog zatvaranja škola i online nastave

02

Zajednički napor u sprječavanju širenja oboljenja i očuvanju zdravlja:



01 Pojasnite djeci da ljekari i medicinske sestre su tu kako bi se brinuli o ljudima koji se razbole i da naučnici proučavaju virus kako bi saznali što više o virusu, što će nam pomoći da zaustavimo njegovo širenje.

02 Pojasnite djeci da svi mi imamo vrlo važan posao, a to je da zaštitimo sebe i druge. To će ponekad zahtijevati da ostanemo kod kuće da bismo ostali zdravi. Zbog toga ne možemo ići u školu.

03 Pojasnite djeci da škole neće zauvijek biti zatvorene i da ćete ih podržati da nastave s učenjem od kuće dok ponovo ne budu mogli ići u školu.



Nastaviti učenje!

Pomozite svom djetetu da nastavi učiti i onda kada su škole zatvorene

- Roditelji sigurno mogu pomoći svojoj djeci tokom učenja.
- Korisno je čak i nekoliko minuta svakodnevno provesti sa djetetom i razgovarati o onome šta uče i šta su naučili na online nastavi.
- Pojasnite djetetu da je uvijek učenik, i kada radi od kuće i kada je škola zatvorena.
- Podrška djeci u učenju, stvoriti će osjećaj pozitivnog razmišljanja o budućnosti i osjećaj sigurnosti i onda kada se vrate u školu.



Organizacija dana:

- Nastavite s uobičajenom dnevnom rutinom vašeg domaćinstva u skladu sa vašim obavezama, po mogućnosti prema rasporedu školskog vremena.
- Zajedno sa djetetom napravite plan rada, učenja i odmora.
- Organizujte uobičajene kućne poslove i vrijeme za igru. Igra je jedan od najboljih načina kroz koju djeca mogu učiti i biti fizički aktivna.



Savjeti za roditelje tokom privremenog zatvaranja škola i online nastave

04

Šta Vi možete uraditi:

- 01** Svakodnevno razgovarajte sa svojom djecom i diskutujte o njihovim dnevnim i sedmičnim zadacima i rasporedu.
- 02** Zajedno sa djecom napišite na papiru dnevne i sedmične ciljeve, ohrabrujući ih i nagrađujući njihove napore i uspjehe. Proces u realizaciji ciljeva potaknuti će donošenje odluka i aktivnosti usmjerenih ka realizaciji ciljeva. Papir na kojem su napisani dogovoreni ciljevi postavite na vidljivo mjesto kako bi stalno bio dostupan vašem djetetu kao koristan podsjetnik da ono što rade ide u pravcu ispunjenja tih ciljeva.
- 04** Uspostavite sistem podrške za učenje od kuće i ohrabrite mlađu djecu da uče od starije.
- 05** Ohrabrite djecu da dijele svoje ideje, postavljate pitanja i diskutujete sa njima o tim idejama.
- 06** Dok djeca uče, uključite se u njihove aktivnosti, podstičite njihovu kreativnost.
- 07** Ohrabrujte djecu da diskutuju o temama koje su njima posebno zanimljive. Prilagodite njihov način učenja ovim temama.
- 08** Omogućite djeci da uzmu pauzu tokom učenja, i osigurajte da imaju vrijeme za igru i opuštanje.
- 09** Razgovarajte sa njima o problemima i izazovima sa kojima se suočavaju tokom učenja. Podržite ih u iznalasku rješenja za probleme sa kojima se suočavaju.
- 10** Brinite za njihove socijalne i emotivne potrebe.

Pomozimo djeci da razviju socijalno-emocionalne vještine i kompetencije

Aktivnosti za razvijanje socijalno-emocionalnih vještina i kompetencija trebaju biti komplementarne sa aktivnostima vezanim za nastavne planove i programe u procesu učenja na daljinu (online nastave), a uloga roditelja u ovom procesu je od izuzetnog značaja.

Socijalno-emocionalne vještine i kompetencije omogućavaju da dijete uspješno uspostavlja odnose sa okolinom ali istovremeno utiču na postizanje pozitivnih odgojnih efekata. Socijalno-emocionalne vještine su temeljne i složene kao što su npr. slušanje drugih, započinjanje i održavanje razgovora, traženje pomoći, davanje i slijedenje uputa, izvinjenje za pogreške i drugo.

Također, vrlo važne vještine koje djeci mogu omogućiti da se što uspješnije nose sa svojim osjećajima, naročito u teškim i stresnim situacijama kao što je pandemija COVID-19, su npr. izražavanje emocija, razumijevanje kako se drugi osjećaju, kako se nositi sa strahovima i sa ljutnjom itd.

Dobro razvijene socijalno-emocionalne vještine i kompetencije kao što su samokontrola i nošenje sa stresom ili vlastitom ljutnjom utiču na smanjenje mogućeg agresivnog ponašanja.



Savjeti za roditelje tokom privremenog zatvaranja škola i online nastave

Šta možemo učiniti da pomognemo djeci u procesu razvoja socijalno–emocionalnih vještina i suočavanja sa stresom?

Svakodnevni razgovor o emocijama, zapisivanje i crtanje

01 Emocije ponekad znaju zbuniti djecu, uzrokovati nemir i poljuljati samopouzdanje. Razgovorom možete potaknuti temu emocija i kako dolazi do sukoba emocija unutar nas samih u različitim situacijama.



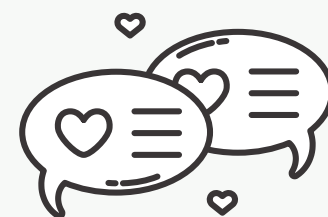
02 Djecu treba ohrabriti da što više svoje emocije verbaliziraju, da se sa njima suoče i da ih izraze bilo putem dijaloga, zapisivanja ili crteža. Spektar emocija koji doživljavamo kroz život nam pokazuje kako se svako od nas suočava s njima i da ih je važno izraziti.



03 Kroz razgovor djeci je potrebno objasniti značaj i vrijednost svih emocija. Dijete možete potaknuti da zapisuje svoje osjećaje, vodi dnevnik osjećaja ili da ih crtežima iskazuje.



04 Zajednički možete potom na kraju dana razgovarati sa djetetom kako se osjeća i zašto su baš te emocije prevladale. Razgovor možete započeti o tome kako se osjećate npr. „Danas se osjećam.....“, ili „Danas sam sretan/a zbog“ ili „ Moj najsretniji dan je bio kad“ ili „Tužan/a sam zbog....“



Čitanje ili pričanje priča

- Čitanje ili pričanje priča koje su poučne za razumijevanje pitanja konflikta i saradivanja pomaže djeci u razumijevanju procesa konstruktivnog razrješavanja konflikta i razvijanju pozitivnih odnosa sa drugom djecom.
- Ukoliko postoji primjer konflikta i nedostatka saradnje u priči koju ste ispričali ili pročitali razgovor možete započeti sa slijedećim pitanjima koja treba prilagoditi uzrastu djeteta : Šta je bio uzrok konflikta....?, Šta su mogli uraditi drugačije....?, Šta će se dalje desiti....?, Šta bi se desilo da su svi saradivali.... ?, Šta se dešava ukoliko neko ne saraduje....?
- Razgovor o ovim temama u doba pandemije COVID-19 je važan i djeci je potrebno objasniti da u ovakvim situacijama moramo biti još ljubazniji jedni prema drugima i da iskreno i brzo trebamo reagovati sa izvinjenjem ukoliko samo uradili nešto što je povrijedilo drugu osobu.

Razgovori o porodici

Razgovor o članovima porodice je izuzetno važan ponekad to može biti igra pogađanja o kome se radi prilikom opisivanja svakog člana porodice ili postavljanje pitanja npr. „ Ponosan/na sam na tebe zbog“ ili „ Od tebe sam naučio /la“ ili „ Kod tebe najviše volim....“.

Donošenje odluka

Važno je da vašoj djeci pomognete u svakodnevnom procesu donošenja odluka. Kako bi donosili odluke potrebno je da nauče napraviti izbor. Djecu uključujte u donošenje svakodnevnih malih odluka, kako bi ste ih osnažili i naučili praviti izbore i donositi odluke. Na primjer, kod spremanja kuće koji zadatak će se prvo raditi, kod izrade domaće zadaće koji predmet će biti prvi, za spremanje voćne salate koje će se voće koristiti, za porodično gledanje filma koji film će se odabrati.

Vježbe relaksacije koje možete raditi u kući sa djecom

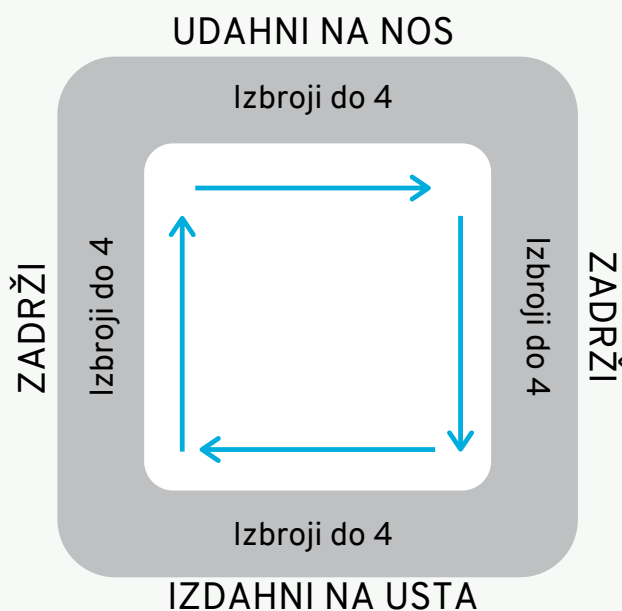
Radite često vježbe relaksacije zajedno sa svojom djecom kako biste se osjećali bolje.

- Duboko disanje

Duboko disanje je efikasan način smirivanja fizičkih reakcija na stres. Ovu jednostavnu tehniku zajedno sa svojom djecom svakodnevno nekoliko puta ponovite.

1. Jednostavno, udahnite duboko.
2. Zadržite dah nekoliko trenutaka.
3. Polagano izdahnite.

Ponavljajte udahe i izdahe dok ne osjetite opuštanje i smirenje.



Savjeti za roditelje tokom privremenog zatvaranja škola i online nastave

09

Opuštanje mišića

Opuštanje mišića je još jedan koristan način za smanjenje stresa. Nivo stresa se smanjuje uslijed zatezanja, a nakon toga opuštanja različitih grupa mišića u tijelu.

- Lice - Neka dijete nabora nos i čelo, kao da je pomirisalo nešto vrlo neugodno, nakon toga, potrebno je da opusti lice. Ponoviti nekoliko puta.
- Vilica- Recite djetetu da snažno stisne zube kao da u ustima ima slatkiš koji najviše voli i koji ne dozvoljava da mu otmu, zatim neka taj imaginarni slatkiš otpusti iz usta, i potpuno opusti vilicu. Ponoviti nekoliko puta.
- Ruke i ramena - Neka dijete ispruži ruke ispred sebe i onda ih digne visoko iznad glave, što više može istegnuti, kao da želi dohvatiti neko voće visoko na grani. Zatim, potpuno opusti ruke niz tijelo i pusti ih da slobodno vise. Ponoviti nekoliko puta.
- Šake i ruke - Neka dijete zamisli kako cijedi limun svom snagom dok ne iscijedi sav sok i onda neka ispusti zamišljeni limun na pod , opuštajući ruku slobodnu niz tijelo. Vježbu ponavljati nekoliko puta jednom, a zatim drugom rukom.
- Trbuh - Neka dijete legne na leđa i na trenutak stisne trbušne mišiće najjače što može. Nakon toga, neka ih opusti. Ponoviti nekoliko puta u ležećem položaju, a zatim još nekoliko puta stojeći.
- Noge i stopala - Neka dijete stojeći pritisne prste o podlogu na kojoj stoji kao da ih želi ukopati u mekanu zemlju poslije kiše. Neka naizmjenično pritišće i opušta prste. Prste je potrebno snažno pritiskati kako bi osjetila napetost u nogama, a zatim opuštati. Vježbu ponoviti nekoliko puta.

Potrebno je proći kroz sve vježbe kako bi se postigao efekt popuštanja stresa i opuštanja mišića cijelog tijela.

[Savjeti za roditelje tokom privremenog zatvaranja škola i online nastave](#)

10

Istezanje

Istezanje oslobađa napetost nakupljenu u mišićima. Naučite dijete kako će nježno istegnuti svaku grupu mišića i osjetiti kako se mišići opuštaju.

Vježba istezanja koja je posebno popularan za djecu naziva se “lijena mačka“, a ima za cilj da djeca oponašaju mačku koja se tek probudila iz sna i koja lijeno i polako isteže sve dijelove tijela.

Ova vježba opušta mišiće. Oponašajte mačku koja se tek probudila iz dugog, ugodnog sna.

01 Zijevnite jednom i recite
“MIJAUUUUU!“

02 Sada istegnite vaše ruke, noge i leđa,
baš kao mačka nakon sna.



Pomozite vašoj djeci da se pripreme za ponovni odlazak u školu

- Kontinuirano potvrđujte djeci da će se škole ponovo otvoriti. Kada dobijete informaciju o datumu i vremenu početka nastave u školama o tome informišite svoju djecu.
- Djeca ponekad mogu biti uznemirena zbog povratka u školske klupe, posebno ako su duži vremenski period nastavu pohađala online nastavu od kuće.
- Ohrabrite svoju djecu da će odlaskom u školu ponovo vidjeti svoje drugove iz razreda i svoje učitelje i nastavnike koji će ih učiti nove lekcije.
- Savjetujte svoje dijete i ohrabrite ga da primjenjuje sve potrebne mjere lične zaštite kako bi svi u razredu i njihovi učitelji i nastavnici ostali zdravi.
- Stalno provjeravajte znanje svog djeteta o mjerama lične zaštite: često i temeljito pranje ruku vodom i sapunom najmanja 20 sekundi, fizička distanca, kihanje i kašljanje–unutrašnja strana lakta, maska za lice za uzrast za koji je preporučeno nošenje maske.
- Objasnite svojoj djeci da otvaranje i zatvaranje škole zavise od zdravstvenog stanja ljudi u zajednici.
- Svoju djecu podsjećajte da je učenje proces koji se uz aktivnosti i pomoć učitelja i nastavnika može odvijati u školama ali i od kuće, potvrdite im da će u oba slučaja imati vašu podršku.



