**Jesam li roditelj ili učitelj?**

Kako bi vam bilo lakše organizirati nastavu u kući, Odgojno savjetovalište Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta daje preporuke ( <https://centar.erf.unizg.hr>):

**1. Dopustite si vrijeme za prilagodbu**

Ovo je neuobičajena situacija. I vama i vašoj djeci treba vrijeme za prilagodbu. Dopustite to vrijeme sebi i njima. U redu je da u početku djeci vrijeme bude nestrukturirano. Neka se dosađuju. U toj razini neugode, koja na prvu može teško pasti i njima, ali i vama, može proraditi **imaginacija, kreativnost i samootkrivanje.**

**2. Ne težite perfekcionizmu**

Imajte realna očekivanja od sebe i svog djeteta. Vaš je zadatak pokazati djetetu kako učiti, osigurati mu uvjete i strukturu za učenje, no ono i dalje snosi punu odgovornost. Nemojte preuzeti odgovornost za učenje i ne krivite sebe za moguće slabije rezultate. Ovakva situacija traži nužne prilagodbe. Prioriteti u ovoj situaciji pripadaju vašem zdravlju i zdravlju vaše djece.

**3. Nošenje s teškim događajima najvažnija je i neponovljiva lekcija**

Djeca će se uvijek sjećati ovog razdoblja. Naučiti ih kako se nositi s ovom situacijom, neponovljiva je i neprocjenjiva životna lekcija.

Ovo je prilika da naučite djecu kako imenovati i razumjeti procese koje je inače teško objasniti. Odgovaranjem na pitanja djece te dopuštanjem da izraze vlastite brige, strahove i frustracije potičete ih da bolje prepoznaju vlastite emocije i svijet koji ih okružuje.

**4. Ovo je prilika da dijete upozna i druge aspekte vaše osobnosti**

Ako radite od kuće, dijete može učiti iz vaše predanosti poslu, a ako niste u toj situaciji, možda je ovo prilika da se i vi posvetite učenju neke vještine koju ste oduvijek htjeli svladati. Time ćete kod djeteta razvijati stav o vrijednosti učenja.

**5. Kreirajte raspored i rutinu, ali neka ona bude fleksibilna**

Neizvjesnost trajanja ove krize i mnogi aspekti svakodnevnice ulijevaju nesigurnost, kao i stalno mijenjanje pravila (bilo u vidu pooštravanja ili ublažavanja mjera). Upravo u tim trenucima važno je uspostaviti rutinu u svakodnevnom obiteljskom životu.

Konstantno se budite u isto vrijeme, od ponedjeljka do petka i odlazite na spavanje u isto vrijeme. Strukturirajte dan tako da se sastoji od vremena za učenja, slobodnog vremena, obroka i tjelesne aktivnosti. No, dopustite i sebi i djetetu povremeno odstupanje od dogovorenog rasporeda. Možda uobičajeni načini organiziranja vremena neće funkcionirati u vašem kućanstvu i to je u redu! Ovo je prilika da poučite djecu kako se samoorganizirati u izvanrednim okolnostima.

**6. Trajanje učenja prilagodite djetetovoj pažnji**

**7. Budite zainteresirani za sadržaj koji dijete treba naučiti**

Razgovarajte s djetetom o sadržajima koje uče. Time ćete pokazati koju važnost ima sadržaj kojemu je dijete posvećeno, a i dijete će puno učiti kroz prepričavanje.

**8. Pronađite sustav podrške i za sebe**

U ovo doba koje potiče anksioznost, važno je da i vi brinete o svojem mentalnom zdravlju. Raspitajte se i saznajte gdje možete pronaći pomoć kad vam bude teško. To mogu biti telefonske linije, ali i osobe iz vašeg okruženja koje imaju slična iskustva i koji vas razumiju kad vam je teško.

Razgovarajte s drugima, mnogi prolaze isto što i vi. Razmislite što je pozitivno u ovoj situaciji i pokušajte naći razlog za osmijeh barem jednom dnevno.

****

|  |
| --- |
| Ovo je prilika za njegovanje obiteljskih vrijednosti, da dijete uči od vas, životnih učitelja. |