

Савети за родитеље ученика током ванредног стања

Драги родитељи,

знамо да вам тренутна ситуација тешко пада из више разлога. Поред тога што је нова и непредвидива, јер не знамо колико ће дуго трајати, ни у ком правцу ће се развијати, што изазива повећану бригу како за сопствену тако и безбедност и здравље ближњих, такође захтева од нас додатно ангажовање и стрпљење како бисмо време проведено у породичном окружењу добро организовали и квалитетно искористили. Осећај да имамо све мање контроле над стварима које се дешавају око нас делује доста обесхрабрујуће.

Већина родитеља, поред својих радних обавеза које морају да испуне од куће или ван ње у ванредним околностима, сада има додатну одговорност да помогне својој деци да лакше поднесу боравак у кући. Неретко постављајући пред себе висока очекивања. У намери да вам пружимо подршку у тешким временима, дајемо вам неке кратке препоруке како можете да их учините подношљивијима заједно са својим укућанима.

Најпре је важно да будете **свесни да је свима ова ситуација нова** и да сви заједно из ње учимо. Нико не очекује од вас да имате спремне одговоре и готова решења. Учимо се сналажењу у новим ситуацијама, стичемо нова знања и вештине, мењамо устаљене навике, и у реду је да у том процесу понекад грешимо.

Да бисмо били добри другима, морамо најпре бити добри себи. **Не будите престоги према себи.** Дајте себи дозволу да некад будете тужни, нерасположени, безвољни. Будите у контакту са својим осећањима и прихватите их. То ће помоћи да боље разумете и себе и своје ближње. Оно што најчешће појачава узманиреност је управо потискивање осећања која су присутна и која је тешко контролисати. Поделите их са најближима и биће лакше и вама и њима.

Пробајте да сагледате ситуацију из угла онога што јесте под вашом контролом. Размишљајте конструктивно, **фокусирајте се на сада и овде.** Без панике и катастрофизације. Својим поступцима и реакцијама дајте пример сопственој деци како да развију добре стратегије за превазилажење тешкоћа и изналажење решења, за прихватање и пружање помоћи. Уз добро планирање времена и усмерене активности ниједна препрека није несавладава.

Искрен однос са вашим тинејџером је сад од непроцењиве важности. Будите отворени према њима и по питању информација које поседујете, околности у којима се налазите и моћи које ви имате над њима. Упутите их у начин на који

ћете функционисати у наредном периоду, превентивне мере којих ћете се придржавати, дружења са другим људима (које ће им највише недостајати). Покажите им да их разумете и саслушајте их без критике и давања готових решења. Без превише информација и застрашивања, али и беспотребног улепшавања. Све је ово животна школа и непроцењиво искуство и за њих.

За сваки успех важна је **добра организација и усклађен дневни ритам**. У реду је да ваша деца буду свесна свих ограничења којима сте изложени, како просторних, тако и материјалних, а која су присутна код свих. У недостатку уобичајених обавеза ван куће (школе, тренинга,...), покушајте да им наметнете одређену рутину и дневни ритам obroka, спавања, учења, кућних послова које би сами обављали, времена за забаву, за породична окупљања. Инсистирајте на месту за рад, односно учење. Организујте радну атмосферу у којој ћете заједно радити свако на својим задацима, али не заборавите да одвојите време за заједничку разоноду уз гледање филма, слушање музике, играње друштвених игара и слично. И наравно време за себе. Осећаћете се боље и избећи ћете могуће неспоразуме и несугласице.

Пошто су млади у овим тренуцима изузетно **усмерени на дигиталне технологије**, постоје велики вероватноћа да се сваки вид комуникације, па и оне мање прихватљиве, пребаци на дигитално поље. Тако да можемо очекивати и нека непријатна искуства и неспоразуме, нарочито међу вршњацима. У том смислу не би било лоше да се и ви као родитељи, уколико већ нисте, боље упознате са свим предностима и недостацима које овај вид комуникације доноси. Уколико нешто не разумете питајте своје тинејџере. Дајте им за право да они нешто знају боље од вас. Али не сумњајте да и тако можете бити од помоћи. Они можда боље познају модерне технологије, али ви ипак боље познајете живот. Овде су само неки предложени линкови са корисним информацијама и саветима за сналажење у дигиталном свету.

<http://obrazovanje.virtuelnopostajestvarnost.org/obuka-digitalna-komunikacija/>

<http://obrazovanje.virtuelnopostajestvarnost.org/obuka-digitalno-nasilje/>

<http://bezbednaupotrebaneta.weebly.com/sos--kome-se-obratiti-za-pomo263.html>

У зависности од свог претходног животног искуства и темперамента, тинејџери могу **различито реаговати на актуелну ситуацију**. Након првобитног осећаја растерећења од школских обавеза, врло брзо су почели да схватају да ће школских обавеза бити и у овим, измењеним околностима, а да ће то искључивати дружење уживо, до ког је младима изузетно стало и што је најјачи мотивишући фактор код већине. Након свега, сазнање да ће актуелно стање потрајати може појачати емоционалне реакције, као што су незадовољство, фрустрираност, бес,... које могу резултирати поремећајем сна и апетита, поремећајем пажње и концентрације, агресивним испадима или анксиозним

нападима. Неки ће се повлачити, а неки тражити да им посветите више времена. Ослушкујте их и њихове потребе, будите ту за њих, али не очекујте превише од себе. Ако процените да ситуација превазилази ваше капацитете, немојте сматрати својом слабошћу да затражите помоћ и посаветујете се с неким, била то особа из вашег окружења, или неко стручан. У времену када је акценат на хигијени тела и физичком здрављу, не заборавите на менталну хигијену и очување здравог духа!

За психолошку помоћ и подршку вама и вашем тинејџеру ту смо ми, стручни сарадници школе. Можете нам се обратити лично, или упутити ваше дете да само затражи помоћ. Све наше контакте можете наћи на сајту школе.

Информације и контакте служби, институција, психотерапеута и психотерапеута под супервизијом за пружање бесплатне психотерапеутске помоћи можете пронаћи на линку:

[VOLONTERSKA \(BESPLATNA\) PSIHOTERAPIJSKA POMOĆ U KRIZI - COVID-19](#)