## Kako napraviti dnevni plan za decu i tinejdžere u vanrednim okolnostima

## Plan za dan -

|  |
| --- |
| U rutini je spas, posebno u vremenima kad se suočavamo sa izazovima koji nam donose osećaj teskobe i neizvesnosti. Bez obzira što nismo u mogućnosti da kontrolišemo dešavanja  iz spoljašnjeg sveta koja nam značajno utiču na život, saznanje da možemo da kontrolišemo svoj dan i uredimo naš mali svet u izolaciji doma, daje osećaj udobnosti i zadovoljstva.  Suočavanje sa nepredvidljivim, neizvesnim i pretećim vremenima čini se izvodljivim kad imamo kontrolu nad danom, mogućnost planiranja šta će i kad u tom danu desiti.  Priprema dnevnog plana i njegova realizacija pomaže nam da smanjimo svakodnevni nivo stresa. Upravo mogućnost da donesemo odluku o aktivnostima, koje ćemo realizovati u toku dana u određenom ritmu, omogućava nam da dan bude ispunjen i dinamičan,  u meri i na način koji smanjuje osećaj preplavljenosti obavezama i radnim zadacima.  Planiranje dana i dnevnih aktivnosti je značajna veština za život, kojom treba da ovladaju i deca,  a vanredne okolnosti su dobar okvir za praktikovanje i učenje kako da ovladamo ovom veštinom.  Od ključnog je značaja da kroz kreiranje dnevnog plan sa detetom i kroz podršku za njegovo sprovođenje uspostavimo kontrolu nad dešavanjima, pametno iskoristimo vreme za učenje i odmor, obezbedimo da dete uradi i ono što manje voli, unosećina taj način  smisao i osećaj uspešnosti u danima koji su naizgled isti. |

### **Šta treba imati na umu kada pravimo dnevni plan deteta, tzv. „Plan za dan“?**

**Za početak, važno je da odredimo koje će se grupe aktivnosti redovno sprovoditi svakog dana**

Nekoliko je grupa aktivnosti koje se međusobno smenjuju i koje pažljivo raspoređujemo u različite periode dana:

|  |  |
| --- | --- |
| Saveti za uspešno online učenje / Krojačeva škola | Školske obaveze i učenje – Učenje i škola su zauzimali značajno mesto u detetovom danu, pa to tako treba i da ostane. Škola se preselila ne internet i TV, preko kojih se prati nastava, razmenjuju zadaci i testovi. Obnavljaju se obrađene teme i osvajaju se nove. Dete treba u što većoj meri da isprati organizovanu nastavu: časove koji su predviđeni za taj dan i da napravi plan rada domaćih zadataka i samostalnog učenja, tako da ne bude „zatrpano“ učenjem, a da pri tom izbegnemo formiranje navike „kampanjskog“ učenja.  Izolacija sa kojom se suočavamo ujedno je i prilika da pomognemo detetu da napravi nedeljni plan obaveza, koji se tiču domaćih zadataka, ali i tema koje se obrađuju (tabele koje prikazuju sedmični pregled obaveza i domaćih zadataka). Tabele omogućavaju lakše praćenje i planiranje rada na dnevnom nivou. Ova veština je korisna i za „život nakon korone“.  Izolacija i boravak u kući omogućava da i roditelji drugačije učestvuju u aktivnostima učenja deteta, naravno prilagođeno uzrastu. To je prilika da pomognemo detetu da razvije pozitivniji odnos prema učenju - od *učenja kao obaveze koju treba što pre završiti sa što manje ulaganja*, do *kreativnog i uzbudljivog saznavanja o fenomenima i događajima*, kroz *samostalno istraživanje* i učenje o temama iz različitih izvora koji su dostupni na internetu. Aktivnost potrage za intrigantnim temama i korisnim izvorima informacija može (posebno u početku) biti zajednička aktivnost deteta i roditelja, gde učešće roditelja se smanjuje u zavisnosti od uzrasta, odnosno u zavisnosti od brzine detetovog ovladava veštinom istraživanja. Korisno je da imate na umu da pored onlajn pretrage, koju možemo sprovoditi tražeći izvore za različite teme, imamo na raspolaganju e-udžbenike, koji su sad već dostupni za veći broj predmeta i uzrasta. Ovi udžbenici su koristan i bogat izvor dodatnih podataka o temi koja se istražuje i/ili korisnim sajtovima i portalima za dalju pretragu informacija. Takođe, prisutan je i značajan broj portala i organizacija koje na svojim sajtovima omogućavaju pristup onlajn učenju na različite teme.  Važno je da sa detetom razmenite njegove utiske o tome šta je sve pronašao i gde, odnosno ispratimo šta je bilo posebno interesantno detetu. Prepoznavanje i negovanje dečijih interesovanja (koja će se razvijati i menjati kroz uzraste), kao i pomoć u pronalaženju dodatnih podsticaja i materijala koje omogućavaju da dete kroz interesovanja razvija veštine i praksu promišljanja tema, doprinosi kreiranju značajnih kapacitete za razvoj i učenje koji vodi visokim postignućima u kasnijim godinama. Možda je ovo prilika i za roditelje da otkrivaju i uče o detetu, kao i da razvijaju veštine pronalaženja adekvatnih načina podrške i podsticaja za dete, vođeno njegovim interesovanjima i sklonostima. |
| Zdravi obroci za mališane umjetnička djela na tanjiru | **Ishrana dece–**hrana zaista može uticati na naše raspoloženje, pa je važno pokušati održati ishranu što je moguće uravnoteženijom. Planirati ishranu u vremenima izolacije nije uvek lako. Apetit često varira, a slatkiši su prisutniji u ishrani. Nije uvek moguće, ali treba održavati redovne rituale vezane za zdravu ishranu – unositi dovoljno raznovrsnu hranu, „uobročiti“ užine i unos ugljenih hidrata, unositi dovoljno vode.  U momentima kada smo izolovani i vezani za kuću, teško je odoleti potrebi da se vreme „ispuni“ kroz hranu, česte i omiljene obroke. Tako ishrana može postati „bojno polje“ između roditelja i deteta, stalnog preganjanja kad, šta i koliko se jede. Kako bismo ovo izbegli i uspeli da održimo zdrave i uredne navike u ishrani i u ovim posebnim okolnostima, potrebno je da i dete bude na „našoj“ ili bolje rečeno na „istoj“ strani. To možete postići time što dete uključujete u izbor, pripremu i raspored obroka. Ako detetu damo mogućnost izbora između više zdravih opcija, verovatnije je da će pre i prihvatiti neku od njih. Takođe, treba biti fleksibilan i prihvatiti da vanredne okolnosti zahtevaju izvesne ustupke – dnevni unos slatkiša i „slaniša“ treba ograničiti, a ne i nužno u potpunosti izbaciti.  Posebno je zahvalno uključiti dete u pripremu obroka, a ne samo u izbor hrane. Deca, posebno mlađa, uživaju da pomognu u čišćenju namirnica i njihovoj pripremi za obrok. Starijima su složeniji zadaci, u kojima su samostalniji u pripremi, verovatno zanimljiviji. Zajedničko pripremanje obroka predstavlja i vrstu porodične aktivnosti koju obavljamo sa detetom. Možda nije realno da se svakodnevno odvija zajednička priprema obroka, ali je preporuka da se deca u što većoj meri uključuju u pripremu. Neki ideje o zdravim obrocima u čijoj pripremi deca mogu da učestvuju, mogu se naći na internetu. |
| page1image47428176 | **Vežbanje i fizičke aktivnosti –** nismo svi ljubitelji vežbanja, ali vežbanje može da nam poveća nivo energije i raspoloženje, što je veoma bitno kada smo vezani za kuću. Posebno je značajno za dete, koje je naviklo da se više fizički „troši“ od nas odraslih. Mnogo je različitih načina kako se dete može fizički angažovati i u zatvorenom prostoru, te to treba praktikovati na dnevnom nivou. Bitno je informisati se, pronaći vežbe na internetu, posebno su interesantne one koje deluju kao igra. Evo i nekih predloga [vežbi za decu](https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLoPd4VxBvPHOpzoEk5onAEbq40g2-k) koje se mogu lako organizovati u kući. |
| Spremanje stana ,peglanje (Beograd, Beograd) -- Mali Oglasi ... | **Kućne obaveze i briga o sebi –**ovo su značajne aktivnosti koje imaju svoje mesto u danu i u kojima dete treba da učestvuje. Održavanje higijene i brige o svom prostoru (sobi) predstavljaju aktivnosti koje su deo svakodnevne rutine, te to treba nastaviti i u ovoj situaciji.  Posebno je važno da se dete ujutru spremi, ustane i obuče i tako dočeka početak dana/ nastave, bez obzira što ne izlazi iz kuće. Održavanja svoje sobe čistim, značajna je aktivnosti imajući na umu da dete provodi u sobi više vremena nego inače. Pomoć roditeljima u održavanju zajedničkog prostora je takođe koristan vid zajedničke, porodične aktivnosti. Svakako treba voditi računa da ove aktivnosti ne uzimaju previše vremena dnevno detetu, nauštrb nekih prijatnijih i detetu važnijih dešavanja. |
| page1image47327856 | **Odmor i zabava –** treba da i dalje zauzima značajan deo detetovog dana.Međutim, ove aktivnosti često se svode na omiljene, ali uobičajene oblike zabave koje detetu mogu dosaditi vremenom. Zato je bitno podsticati dete da otkriva nove različite načine zabave, posebno one koje podstiču kreativnost na drugačiji način. U situaciji izolacije, gde se nastava održava korišćenjem različitih onlajn alata, dete provodi više nego inače vreme za kompjuterom, TV i telefonom. Iz tog razloga je značajno da se dete podstakne da deo odmora i zabave provede na način koji nije vezan za ove aparate. Rešavanje zagonetki, mali „kućni“ eksperimenti, sve što podstiče kreativno stvaralaštvo, zadaci usmereni na rešavanje problemskih situacija, jesu aktivnosti ka kojima treba usmeravati dete.  Nove vanredne okolnosti su smanjile i promenile komunikaciju deteta sa vršnjacima. Dete nije u prilici da se redovno viđa sa drugarima, igra i obavlja zajedničke aktivnosti. Posebno je važno da se i u ovim okolnostima nastavi razmena i komunikacija sa vršnjacima. Ukoliko je mlađe, dete možda neće moći lako da samostalno osmisli kada i kako u toku dana da se čuje i „vidi“ sa drugarima. Tu im treba naša podrška, da im pomognemo da prepoznaju način kako da ostanu u kontaktu i da ih povremeno podsećamo/ ispratimo da li se čuju sa drugarima i kako ta razmena teče. |
| Društvena igra Zmijice i merdevine + Iks-Oks, 8545 | Dečji sajt | **Porodične aktivnosti –** aktivnosti koje se realizuju u toku dana moguće je osmisliti tako da uključuje sve u porodici. Aktivnosti mogu biti raznolike – socijalne igre, zajedničko gledanje filma, priprema omiljene večere, kolača, itd. Ove aktivnosti su značajne za celu porodicu, te ih takođe treba planirati. Ovo može biti izazov za neke porodice koje nisu imale to u svojoj rutini ranije, te treba pažljivo birati aktivnosti tako da odgovaraju interesovanjima svih u porodici. Takođe je moguće da se roditelji rasporede u toku dana tako da svako ima „svoju“aktivnost sa decom. Različiti sajtovi nude predloge mogućih porodičnih načina zabave i društvenih igara. Pozivamo vas da posetite ove sajtove ili pronađete sami ono što je najzanimljivije za vašu porodicu. |

**Značajno je da rasporedimo aktivnosti u toku dana tako da se smenjuju i upotpunjuju**

Raspored aktivnosti je značajan za uspostavljanje ritma i rutine. Veoma je značajano da dete zna da različite grupe aktivnosti imaju svoje mesto u planu i da će one zahtevnije i manje privlačne aktivnosti zameniti druge omiljene i zabavne. Ova smena aktivnosti daje detetu ritam, a na kraju danakada se plan realizuje, dete dobija osećaj ispunjenosti i uspeha. Rutina u planiranju i sprovođenju planadan po dan, omogućava da se duži period izolacije lakše podnosi.

Redosled aktivnosti je takođe značajan. Na vreme realizacije nekih aktivnosti se ne može uticati (program nastave na TVu), ali na neke može. Preporučljivo je da se aktivnosti raspoređuju po rasporedu koji je poznat detetu od ranije – ustajanje, oblačenje, redovna jutarnja higijena, škola i učenje, a potom dodaju ostale aktivnosti. Značajno je da se aktivnosti koje su za dete zahtevnije – praćenje programa, realizacija nastave, „uobroče“ na sličan način kako je to realizovano kada je dete bilo u školi (pauze/ odmori), odnosno završava u približno isto vreme na koje je dete naviklo.

**Plan pravimo za svaki dan posebno, zajedno sa detetom**

Planiranje se realizuje svakog dana, najbolje uveče pred spavanje, tako da dete može razmišljati o tome šta ga sutra sve čeka. Moguće je to uraditi ujutru pre nastave, ako taj ritam odgovara i vama i detetu. Posebnu pažnju treba posvetiti zajedničkom istraživanju aktivnosti koje su zabavne i kreativne, a koje se mogu naći u planu.Takođe, veče je i prilika da se razmeni šta je u danu bilo zabavno, a šta posebno izazovno, kako bi sutrašnji plan bio lakše sprovodljiv. Svakako će neke aktivnosti kao što su učenje ili spremanje sobe biti manje privlačne, te je to prilika da se dete podseti zašto je bitno i to uraditi, odnosno da smo u danu predvideli i one aktivnosti koje su uzbudljive i interesantne. Značajno je planirati zajedno sa detetom sve dok dete ne bude u prilici da samostalno pripremi plan za naredni dan i uključi vas onda kada ima ideju kako da se realizuju zajedničke aktivnosti.

**Plan je bitan, ali ne i sam sebi cilj; moramo biti fleksibilni i otvoreni da menjamo plan, tako da on u najvećoj meri „radi“ za nas**

Aktivnost planiranja najčešće je novina i za dete i za nas roditelje. Reč je o novoj veština koju zajedno savladavamo, sa idejom da postane navika i nakon vanredne situacije. Iako je od ključne važnosti da se plana pridržavamo, jer je reč o *zajedničkom dogovoru*, ne treba zaboraviti da je cilj planiranja da nam omogući da ispunimo dan aktivnostima koje nasčine srećnim, uspešnim i zadovoljnim. Ponekad rigidnim pridržavanjem plana, umesto da smanjimo stres, činimo ga veći. Svi se nekada suočimo sa tim da i u normalnim okolnostima raspoloženje varira, te smo nekad spremniji i brži u realizaciji određenih aktivnosti, a nekad smo manje efikasni. Ukoliko se dete suoči sa tim da ne može da neku od aktivnosti sprovede, treba sa njim zajedno prilagoditi plan. To znači da možemo odustati od nekih aktivnosti, na primer da ih prebacimo za sutrašnji dan, pri čemu moramo obezbediti da se one sutradan i realizuju, odnosno, možemo da neke aktivnosti zamenimo drugima. Korisno je sa detetom *dogovoriti pravila koja se tiču promene plana,* tako da se omogući da se recimo od jedne aktivnosti odustane u tom momentu (potrebno navesti konkretno kad će se ona u budućnosti realizovati – dan ili vreme), odnosno da se jedna aktivnosti može zameniti nečim drugim sličnim (učenje istorije, domaćim iz engleskog). Ovakve situacije, kada u toku dana moramo da prilagođavamo plan, daju nam jasniji uvid kako da u budućnosti planiramo, a da to bude u skladu sa mogućnostima deteta. Nekad, posebno u početku, skloni smo da planiramo previše aktivnosti ili da u planu izostavimo one koje su posebno inspirativne za dete. Svakodnevno planiranje i večernje sumiranje dana sa detetom daju nam jasniji uvid u to šta je optimalan okvir aktivnosti koje dete može da sprovede u toku dana, kao koje su sve to načini i vrste aktivnosti koje ga posebno energiziraju i čine ga srećnim. U skladu sa tim, prilagođavamo dalje planiranje.

**Primer plana**

U nastavku ćemo dati primer jednog plana dana za dete školskog uzrasta, koji može poslužiti kao pomoć roditeljima u planiranju. Značajno je da se u plan unesu različite aktivnosti, slike su tu da podsete na to koje sve grupe aktivnosti imamo na raspolaganju. U izboru aktivnosti, treba se voditi interesovanjima i navikama koje dete već ima. Takođe, aktivnosti treba raspoređivati u vremenu tako odgovara pređašnjoj rutini deteta. Pauze su veoma važne za dete, ne treba ih zaboraviti. Aktivnosti koje su obeležene zvezdicama prilagođavaju se u skladu sa rasporedom nastave na TV.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vreme | Aktivnosti | Štikliraj kad uradiš |
| 07.30 – 08.00 | Ustajanje  Oblačenje, redovna lična higijena i sređivanje kreveta  Doručak  Priprema za praćenje nastave TV/ onlajn rad |  |
| 08.00 – 09.30 | Praćenje nastave na TV \*  Pauze između časova/ Vežbe |  |
| 09.30 – 10.00 | PAUZA  Po detetovoj želji |  |
| 10.00 – 11.00 | Priprema za onlajn nastavu \*  Prolazak kroz pristigle zadatke i plan šta će se realizovati u toku dana, koja će se nova tema obraditi  Realizacija plana |  |
| 11.00 – 11.30 | PAUZA  Po detetovoj želji/ Vežbe i razmrdavanje  (navesti konkretne, dogovorene aktivnosti)  Užina |  |
| 11.30 – 12.30 | Onlajn nastava \*  Realizacija plana |  |
| 12.30 – 14.00 | PAUZA  Odmor i zabava po detetovoj želji  (navesti konkretne, dogovorene aktivnosti)  Ručak |  |
| 14.00 – 15.00 | Priprema sobe i pomoć oko drugih poslova |  |
| 15.00 –18.00 | Odmor i zabava po detetovoj želji  (navesti konkretne, dogovorene aktivnosti) |  |
| 18.00 – 20.00 | Porodične aktivnosti  (navesti konkretne, dogovorene aktivnosti) |  |
| 20.00 – 21.30 | Večernje aktivnosti, opuštanje  Večera i pravljenje plana za naredni dan  Odlazak u krevet |  |

### **Tabela: Nedeljni plan rokova i obaveza**

Kao što smo naveli na početku, korisno je podsticati dete da planira svoje obaveze na sedmičnom nivou. Tabela koju predstavljamo može poslužiti tome. Zadaci koji dolaze od nastavnika, unose se u tabelu zajedno sa rokovima kada treba da se završe i proslede nazad nastavniku. Dete treba usmeravati da svakoga dana, pre nego krene sa učenjem proveri i dopuni tabelu. Takođe, u skladu sa nedeljnim rasporedom obaveza, planira se i učenje. Na ovaj način preveniramo da se stvara navika „kampanjskog“ učenja.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PREDMETI | Sedmica: 13. 04 do 17.04. | | | | |
| PON | UTO | SRE | ČET | PET |
|  | *\*Navesti šta treba uraditi,*  *kad i kome poslati* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Psiholog

Tanja Azanjac