

ПИСМО РОДИТЕЉИМА

Драги родитељи,

Као психолог школе имам задатак да вам дам неке смернице које ће, надам се, помоћи да се организујете боље, да сачувате своје породице под овим притиском којем смо сви изложени. Структура је већ измењена спољним околностима. Динамика породичног живота, ипак, не би смела да се поремети, јер је основа менталног здравља и вас и ваше деце као и њиховог развоја.

Што се структуре времена тиче, не би било лоше правити план свих активности (на папиру), доступан свим укућанима. Појам времена код деце није исти као наш, они имају идеју да је пред њима цео дан, и у тој заблуди немају времена да се играју, ни да заврше обавезе. Тако уз књигу проводе превише времена, без јасне свести шта су тог дана урадили. Како немају повратну информацију, може доћи до смањене мотивације.

Дакле, структура дана мора да постоји, али реализација онога што сте ставили у план мора да буде флексибилна.

Начин на који сте се ви организовали биће модел вашој деци.

У овом тренутку акценат је на учењу, на разумевању наученог, док оцене долазе после (као сама последица ангажованости). Добро је да деца имају неку евиденцију о томе шта су урадила тог дана и да чекирају планиране и обављене обавезе.

Можда најбитније је да ви обезбедите деци добру биолошкау основу, како би психолошке одбране могле да се подигну и спрече потенцијалне проблеме. Деца морају на време да оду на спавање, без обзира да ли су урадила домаћ и завршила све планирано за тај дан. Сан је основа менталног здравља и таблети, телефони и ТВ би пола сата пре спавања морали да се искључе. После 23 часа не би требало да деца буду будна (млађи до 22). Пожељно је да имате заједничке оброке у неко одређено време уколико вам околности то дозвољавају, јер то је идеално време да се разговара у кругу породице о томе како је прошао дан, како деца доживљавају све што се дешава... Ви будите искрени и отворени и изнесите своја осећања и доживљаје. Живот иде даље, и невезано за новонастале услове, сваки дан треба да се заокружи у њиховим главицама.

Исконтролишите садржај онога што деца гледају на интернету и појасните им када је употреба модерних технологија корисна, а шта је сувишно и штетно.

Чувајте своју породицу, она је база деци. Уколико ви доживите повећану нервозу, збуњеност, страх, видите да вам је „кратак фитиљ“, то је све нормално у овој ситуацији, и тешко ћете сачувати децу од сопствених поступака и осећања.

Када се смирите, и уколико видите да их је то узнемирило, слободно попричајте са њима („видим да си узнемирен/љут/тужан...“), и објасните своје поступке на нивоу који могу да разумеју, уз извињење ако је потребно.

Њихове реакције такође продискутујте, али тек пошто се дете смирило.

Тakoђе, уколико поштују ваш труд, неће им бити тешко да и они обављају своје обавезе.

Слободно време мора бити структурирано, иако парадоксално звучи, поново због недовољно развијеног појма времена. Немојте их прекидати грубо у игри, покушајте само да им замените активност и понудите нешто друго.

Све недоумице које имате, или приметите проблем код детета, слободно напишите у имејл поруци психологу и педагогу. Ми вам стојимо на располагању као и до сада, само што нисмо у непосредном контакту са децом да бисмо испратили њихово функционисање, те нам је потребна ваша помоћ и сарадња.

Све што сам пропустила, а тога је много, допунићу у текстовима који ће се постављати на сајту школе и бићу, понављам, на располагању за сва ваша питања.

С поштовањем,
Маја Димитријевић, психолог