**OPŠTE PREPORUKE ZA RODITELJE/STARATELJE I KORISNIKE DNEVNOG CENTRA TOKOM POSEBNIH MJERA ZAŠTITE ZBOG EPIDEMIJE COVID-19**

Kao što već znate, aktuelna situacija zahtijeva od svih nas veliko strpljenje i promišljenost u postupanju kako bi sačuvali sebe i svoje zdravlje, ali i zdravlje ljudi oko nas. Priroda problema sa kojim se trenutno borimo nameće izolaciju, socijalno distanciranje i redovno vođenje računa o higijeni kao jedine strategije što bržeg i "bezbolnijeg" okončanja epidemije.

Iako korisnici nijesu u mogućnosti da dolaze u Dnevni centar, u narednom periodu ćemo nastojati da nastavimo sa pružanjem podrške na daljinu kako bi održali kontinuitet i pokušali da prevaziđemo ovu naglu promjenu u životnim navikama svih nas, a posebno naših korisnika. Ovo kažemo zato što prije svega moramo biti svjesni koliko rutina i navika znači vašoj djeci kako bi na tom temelju mogli i kod kuće osmisliti određene aktivnosti za održavanje radnih navika i opšteg psihičkog balansa. Dug boravak u zatvorenom ne mora izazivati konstantnu dosadu, tjeskobu, anksioznost i sl., a zajedno se možemo potruditi da dane u izolaciji provedemo na konstruktivan način. Jedna od zanimljivih preporuka za roditelje djece sa smetnjama u razvoju je da dijele svoje iskustvo, svoju priču o zanimljivim aktivnostima ili događajima kojima su ispunili dan sebi i svojoj djeci, i to na bezbjednom mjestu gdje su drugi ljudi zainteresovani za ono što imate da kažete. Zato preporučujemo kao prvo povezivanje stručnih radnika sa korisnicima i roditeljima korisnika na našoj viber zajednici kojoj pristupate direktno preko sledećeg linka: <https://invite.viber.com/?g2=AQAobix5qj4hOEtOfLU7VTLJdlJ3dshWoW1018S%2BbVIHJiGaKFsdewwSiVLpTk31>

Preko pomenute zajednice ali i preko sajta naše ustanove možete pročitati ili preuzeti zanimljive materijale koje ćemo objavljivati u narednom periodu, a koji vam mogu biti primjenjivi ili čak inspirativni da sami osmislite neku konkretnu aktivnost kod kuće.

Takođe, skrećemo pažnju na prioritetne oblasti svakodnevnog funkcionisanja koje smatramo da je važno održavati i stimulisati kod korisnika dok su kod kuće i to na sledeći način:

1) Podršku u izgradnji i održavanju pozitivnih odnosa sa odraslim, starim licima i djecom

Kućna izolacija nas ograničava na kontakt isključivo sa ukućanima pa stvara mogućnost da provedemo više vremena sa djecom i najbližima bez svakodnevne žurbe i obaveza. Iskoristimo priliku da uživamo u onome što nam je do skoro najviše nedostajalo, a to je vrijeme. Stručnjaci preporučuju da sa djecom sa smetnjama u razvoju treba razgovarati o epidemiji pogotovu ako su radoznali ili čak strahuju od opasnosti da se zaraze. Na taj način gradite sa svojom djecom odnos povjerenja, dijete u vama vidi sigurnost i oslonac pa se učvršćuju pozitivni odnosi, a mjesta za anksioznost i tjeskobu je sve manje. U zavisnosti od vrste smetnje, mnoga djeca ne govore ili otežano komuniciraju, ne razumiju što im saopštavamo, o čemu govorimo, pa time i šta se dešava. Treba pronaći način da im približimo aktuelnu situaciju u skladu sa njihovim potrebama i karakteristikama. Jedan od načina je ostvarivanje komunikacije uz pomoć socijalnih priča. Na našem sajtu možete da pogledate i preuzmete socijalne priče koje mogu biti od pomoći za približavanje trenutne situacije djeci na jedan jezgrovit i vizuelno primamljiv način.

2) Organizovanje radno-okupacionih, odnosno edukativnih aktivnosti, koje podstiču razvoj novih znanja i vještina

Iako možda ne idete na posao, svakog dana kod kuće vas svakako čeka dosta posla. Hajde da vidimo koje su to svakodnevne obaveze u jednom domaćinstvu: priprema toplih napitaka i obroka, serviranje obroka i raspremanje stola nakon obroka, pranje, sušenje i slaganje suđa na odgovarajuće mjesto, pranje, sušenje i odlaganje robe na svoje mjesto, usisavanje, čišćenje podova, prozora ili namještaja itd... Ovo je samo dio svakodnevnice u domaćinstvu, a šta ako pritom moramo i svaki čas da umirujemo dijete koje iz dosade skreće pažnju raznim vragolijama. Možemo da sve ove obaveze, ili bar dio njih, stavimo na papir i kao vizuelnu pomoć pored obaveze sličicu/crtež koji simbolizuje svaku od aktivnosti. Postoji nebrojeno recepata za proste suve kolače, a djeca vole da se igraju sa tijestom pa još i ako se radi sa modlama... to je pun pogodak. Neka jedna od obaveza danas bude da se zamijesi pomenuti kolač, a na dnu liste možemo staviti isti taj kolač kao nagradu. Da bi se dobila nagrada mora se pomagati u obavljanju obaveza koje prethode. Za neke poslove dijete može pomoći samo djelimično, za neke podosta, sve zavisi od volje, motivacije i težine posla, ali je važno da učestvuje. Za početak će se dijete motivisati tako što će učestvovati u miješenju tijesta jer će to shvatiti kao igru, a za obaveze koje slijede motivator može biti vizuelnog tipa - sama lista na kojoj se mogu dodavati zvjezdice, srca ili sl. za dobro obavljen posao. Kada se završe poslovi po kući slijedi obećana nagrada. Na ovaj način radimo na ličnoj samostalnosti, sticanju rutina i radnih navika, stimulaciji komunikacijskih vještina itd. a sve kroz rad i okupaciju.

Ovo je samo primjer koji je tu da vas inspiriše, osim toga nagrade mogu biti i neke omiljene aktivnosti, igračke, muzika i sl. Možda će sve biti jasnije kada pogledate primjer tabele:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PRIPREMA KOLAČA** | C:\Users\Scepan\Desktop\vector-girl-with-rollingpin-baking-dough.jpg | U ovoj koloni možete nacrtati srce, zvjezdicu, smajli i sl. za dobro obavljen posao |
| **ODLAGANJE SUĐA** | C:\Users\Scepan\Desktop\dish-washing-clipart-jbr6g31.gif | C:\Users\Scepan\Desktop\2f0290_fa6488a045e24dbba76cf5b4948da9c2_mv2.jpg |
| **ODLAGANJE ROBE** | C:\Users\Scepan\Desktop\RS1053_Do the laundry col-web.jpg | C:\Users\Scepan\Desktop\accept_check_ok_yes_tick_success-512.png |
| **SERVIRANJE PRIBORA ZA JELO NA STO** | C:\Users\Scepan\Desktop\eldercare.jpg | C:\Users\Scepan\Desktop\4e5cf7d4ccb9c59b6620a9c71944d51e.png |
| **NAGRADNI KOLAČ** | C:\Users\Scepan\Desktop\group-three-cute-kawaii-cookies-with-chocolste-chips_100011-32.jpg | **BRAVO!!!** |

Tabelu možete osmisliti sami ili sa svojim djetetom, možete zajednički dogovoriti i šta će da se radi, a šta će biti nagrada itd. Tabelu ne morate štampati, još bolje ako nacrtate simbole i smajliće. Srećan rad!

3) Organizovanje slobodnog vremena u skladu sa potrebama i interesovanjima korisnika

Kada se obavi ono što se mora, onda se pristupa i onome što se voli, a ako ne znamo kako da ispunimo slobodno vrijeme možemo upasti u dosadu pa i nezadovoljstvo. Možda vaše dijete ne može da ide u šetnju, ali zato kod kuće može slušati muziku, pogledati crtać ili film na TV-u. Umjerena fizička aktivnost u vidu elementarnih igara ili laganih aerobnih vježbi, koje su prikladne ili prilagođene za izvođenje u kućnim uslovima, takođe može biti konstruktivan način da se ispuni slobodno vrijeme. Za djecu koja imaju teškoće u motoričkom funkcionisanju preporučujemo roditeljima da rade manje zahtjevne vježbe: mijenjanje položaja tijela- ležeći na stomaku, leđima, boku i sjedeći, pasivne vježbe- razgibavanje ruku i nogu, blaga masaža u sljedećem i ležećem položaju, hod po ravnom, hod uz i niz stepenice, hod uz pomoć hodalice i sl. Smatramo da je za početak dobro da pogledate osnovne smjernice o tome kako ostati fizički aktivan tokom izolacije, kao i neke primjere vježbi, na sajtu Instituta za javno zdravlje Crne Gore klikom na sledeće linkove:

<https://www.ijzcg.me/me/savjeti/ostanite-fizicki-aktivni-tokom-samoizolacije>

<https://www.ijzcg.me/me/savjeti/primjeri-vjezbi-u-kucnim-uslovima>

Neko voli da slobodno vrijeme iskoristi za odmor dok prelisatava stare fotografije, neka djeca se igraju sa omiljenom igračkom... Evo primjera kako da okupirate dijete, a pritom zajednički napravite nešto što će poslužiti i kasnije za igru tokom slobodnog vremena:

<https://www.youtube.com/watch?v=bR9nDhA5MfY&t=9s>

4) Razvoj vještina za prepoznavanje i rješavanje problema

Pružanje podrške korisnicima da održe i unaprijede znanja i kognitivne sposobnosti primjenjive u svakodnevnom životu radi uviđanja i prevazilaženja problema, takođe je jedna od oblasti rada u Dnevnom centru za koju smatramo da ne bi trebala biti zanemarena ni sada. Prioritet je na stimulaciji: percepcije, uočavanja, pažnje, razumijevanja, sposobnosti zaključivanja i donošenja odluka kod djeteta, i to koliko je moguće kroz igru i po potrebi zajedničko učešće u aktivnostima. Primjeri bi bili: uoči razliku između dvije slike, pronađi skrivene predmete na slici, pitalice, zagonetke, igre asocijacija i sl. Za sada izdvajamo tri zanimljive igre za android operativne sisteme, koje bi mogli oprobati zajedno sa djecom kod kuće, a pristupate im preko sledećih linkova:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nerdscorner.memory.fruits>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.midva.HiddenObjectKidsRoom>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fabulousfun.matchingobjecteducationalgame>

5) Razvoj komunikacionih vještina

Osim podrške za govorno-jezički razvoj podrazumijeva i uvježbavanje upotrebe neverbalnih poruka u svakodnevnoj komunikaciji. Nametanje kratkih brojalica ili brzalica tokom svakodnevnih aktivnosti ili igra na slovo na slovo, svakako su primjeri dobre stimulacije verbalne komunikacije. Što se tiče neverbalne komunikacije, pantomima i oponašanje pokreta je zanimljiv pristup jer predstavlja igru, primamljiv je djeci, a može se koristiti tokom fizičkih aktivnosti, uz muzičku pratnju kroz ritmičke pokrete, tokom obavljanja poslova u domaćinstvu itd. Neke aktivnosti mogu se sprovoditi kroz situacione igre (duvanje svjećica, loptica, papirića, pravljenje balončića od sapunice, korišćenje slamčica, glasom, slogom i riječju imitirati glasove životinja, kao i kroz pokazivanje i imenovanje predmeta iz okruženja…). Dok budete sa djecom prelistavali socijalnu priču koju smo prethodno pominjali preporučujemo da, u svrhu vježbe komunikacijskih vještina, stimulišete dijete da vam pruži što više povratnih informacija, što kroz verbalnu komunikaciju, što kroz neverbalne signale.

Bilo bi poželjno i da pogledate ekspertske smjernice koje je izdala Alijansa za zaštitu djece u humanitarnim aktivnostima, a takođe se može pročitati i preuzeti sa našeg sajta.

Osim toga preporučujemo i da pogledate sadržaje sajta "Mi vaša djeca" koje su osmislili stručni radnici iz JU Dnevni centar za djecu sa smetnjama u razvoju i osobe sa invaliditetom Nišić. Pomenutom sajtu pristupate sledećim linkom: <https://mi-vasadjeca.me/>

Nadamo se da ćete u narednom periodu imati uspjeha u primjeni ovih osnovnih smjernica, a svakako mogu biti inspirativne da sami ili zajedno sa djetetom osmislite zajedničko vrijeme. Svakako pratite novitete na našem sajtu.

Poštovani roditelji, staratelji u slučaju da imate pitanja, dileme, poteškoće u radu, sugestije, nedoumice i komentare budite slobodni da kontaktirate stručnog radnika – defektologa Slavku Mirović putem telefona 069- 398-876, kao i ostale zaposlene koji dežuraju u prostorijama JU Dnevni centar za djecu i omladinu sa metnjama u razvoju, putem telefona ili e-mejla, svakog radnog dana.