

СМЕРНИЦЕ ЗА ПОДРШКУ ДЕЦИ
ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА



ПАНДЕМИЈА КОВИД 19

Данијела Крунић

Април 2020.

Здравствена заштита предшколске деце
Развојно саветовалиште

Тренутно смо у невиђеним временима.

Заједно се боримо као тим:

Развојно саветовалиште и родитељи деце предшколског узраста.

Трудимо се да радимо и бринемо о развоју сваког детета.

Разумемо и потпуно је оправдано да родитељи са којима смо у перманентном контакту, испољавају сличне забринутости и недоумице.



Како да уверимо нашу децу да када их раздвојимо од баке и деде, осталих чланова породице и добрих пријатеља да су њихови најмилији на сигурном?

Шта можемо да радимо када имамо много времена на располагању а да га квалитетно проведемо са својом децом у кући? Шта можемо да учинимо да деци помогнемо да остану активна и ангажована а да буду успешна и задовољна?

Шта је сада са временом које се проводи испред екрана?



- *За децу млађу од 18 месеци избегавајте употребу екрана осим видео-ћаскања. Родитељи деце узраста од 18 до 24 месеца који желе да уведу дигиталне медије требало би да одаберу висококвалитетни програм и гледају га са децом како би им помогли да разумеју шта виде.*
- *За децу узраста од 2 до 5 година, ограничите употребу екрана на 1 сат дневно висококвалитетних програма. Родитељи би требало заједно са децом да прегледају медије како би им помогли да разумеју оно што виде и да то науче да примене на свет око себе.*
- *За децу старију од 6 година ставите доследна ограничења времена проведеног у коришћењу медија и врстама медија. Пазите да медији не заузму место одговарајућег сна, физичке активности и других понашања која су од значаја за здравље.*

- *Одредите заједничко време без медија, попут заједничких оброка, друштвених игара, креативних активности и обезбедите код куће просторију без медија, као што је спаваћа соба.*

Превише знамо да време испред екрана није добро за малу децу. Али како да у овим околностима обављмо било који посао ако уопште не користимо екране да бисмо децу забавили?

Тим Развојног саветовалишта у овом тренутку пандемије нема све одговоре, али из нашег знања о малој деци и њиховом развоју можемо понудити неке мисли и предлоге.

НАПРЕДОВАЊЕ У РАЗВОЈУ

Молимо вас да се не бринете да ће ваша деца академски заостајати сада кад више нису у вртићу и не долазе редовно у Развојно саветовалиште.

У овом времену, емоционално благостање вашег детета је много важније.

Запамтите да је свако друго дете у држави у истој ситуацији.



КОМУНИКАЦИЈА СА БАКАМА И ДЕДАМА, ПОРОДИЦОМ И ПРИЈАТЕЉИМА



Важно је уверити малу децу да су њихови бака, деда, пријатељи и чланови породице на сигурном, посебно када су навикнути да их често виђају. Skype, Viber, WhatsApp или Messenger позиви су најбољи начин да то учините, јер деца могу да виде, разговарају и слушају своје најмилије. Наравно, мала деца ретко могу мирно седети током дужег разговора. Уместо тога, размислите да урадите један или више од следећих предлога током интернет разговора са баком и дедом:

- Заједно читајте наглас дечје књиге
- Причајте приче из свог детињства или измишљајте нове
- Певајте песмице (Где је палац, Један мали паук, Пет малих мајмуна скачу по кревету, Заклео се бумбар, Ишли смо у Африку
- Покажите породичне фотографије и разговарајте о особама на фотографији, како су повезани са дететом и шта раде, итд
- Причајте о томе шта сте се играли када сте ви или ваши родитељи били деца
- Певајте песме, свирајте неки инструмент и подстичите децу да вам се придруже
- Ако дете уме да чита, замолите га да прочита неку причу
- Гледајте дете како се игра и можда коментарише оно што бака или деда раде док са њим разговарају - баш као да су ту са вама у соби. У ствари, неке баке и деде индиректно „чувају“ издалека надгледајући унуче и при том омогућавају да родитељи одраде неки посао.

РУТИНЕ

Успостављање рутине је важно да деци помогне да ојачају и да стекну осећај сигурности. Деца успевају да се организују у свакодневной рутини и на тај начин знају шта да очекују сваког дана.

Ваше старе рутине можда неће бити адекватне сада. Неопходно је и веома корисно да успоставите нове дневне рутине. Направите план шта ћете радити са вашом породицом, укључујући редовне заједничке оброке, време за ваш рад, време за играње, време на отвореном, заједничко време, време када сте сами и време проведено уз екран. Наравно, уредите све да ваше рутине буду довољно флексибилне да омогуће спонтаност и креативност целој породици. Не заборавите редовно време спавања, то је пресудно за очување здравља.



Чак и ако ваша деца још увек не могу да читају, корисно је да направите табелу својих дневних рутине и објасните им је. Можда свој план можете да илуструјете фотографијама, било вашим или изрезаним из часописа. Понекад кухињски тајмер може учинити чуда. Реците деци да постављате тајмер када треба да започнете заједничку активност. Када тајмер зазвони, доћи ћете и и помоћи им да пронађу активност за играње, или да заједно направити ужину, или да одговорите на питања, или да радите са њима шта год им је потребно.

Током овог узнемирујућег времена, можда бисте размотрили додавање посебног задовољства током дана - заједно прочитајте поглавље књиге, играјте друштвену игру, уживајте у посебном десерту.

Посебно задовољство помоћи ће деци да имају позитивна сећања на ово изазовно време.

Од пресудног је значаја да се деца током овог времена и даље играју. Игра помаже деци да науче оно што се дешава око њих и добију смисао о свету око себе.

Ово је такође добар тренутак да помогнете деци да науче да се забављају уз вашу подршку.

ИГРА

Важно је подстаћи децу да се играју током овог времена. Деца користе игру да испробају нове улоге, да експериментишу, замишљају, да решавају проблеме и још много тога.

Игра такође омогућава детету да смањи стрес, пружајући излаз из анксиозности.

Игра је вештина коју је потребно ојачати, нарочито за децу која су имала ујурбан распоред пре ове пандемије. Ово је добра прилика да им помогнете да науче како да се забаве без коришћења екрана или заказаних активности. При томе постоји дугорочна корист.

Ево неких ресурса за охрабривање смислене игре код куће.

Свакога дана правите другачију кутију. Затим је на крају дана одложите.

Размислите о креирању лекарске кутије са маскама, гуменим рукавицама, дечијим лекарским прибором и завојима који би могли да помогну деци да кроз игру сазнају оно што сада доживљавају око себе.



Кутије за играње: за сате креативне игре

Кутије за играње садрже колекције малих, познатих, јефтиних предмета који су организовани око теме играња и представљени су на привлачан начин. Играње са свакодневним предметима у овим кутијама подстиче децу да постављају питања, истражују, решавају проблеме и граде познате сцене.

Креативна игра развија драгоцене вештине, укључујући креативност, комуникацију, сарадњу и ране академске вештине.

Деца су природни „научници“ који истражују и уче о свету око себе, кроз активности које понекад погрешно схватамо као "само игра."

Кутије за играње су одличан начин да се подржи дечја креативна игра са лако доступним материјалом, ангажујући активности које не укључују време испред екрана.



Ево како да направите **Кутије за играње** за своје дете:

1. Пронађите чврсту картонску или пластичну кутију.
2. Изаберите тему и на кутију ставите налепницу (укључујући и једноставну реч и слику теме).
Украсите кутију сами или са дететом, ако желите.
3. Сакупљајте предмете за кутију код куће или купите потребни материјал у апотекама или продавницама.
4. Ставите предмете у мале чиније, кутије за сендвиче или направите разделнике са комадима картона да бисте у кутији направили одговарајуће одељке. Деца често воле да организују предмете за игру враћајући све на своје место.
5. Складиштите кутије које је ваше дете престало да користи на издвојено место. Када ваше дете тражи да опет нешто занимљиво да направите изаберите неку од кутија коју сте складиштили. (Ово помаже да је кутија увек изнова интересантна и привлачна за ваше дете). Можете да додате једну или две нове ставке у кутију пре него што је поново изнесете.
6. **Кутије за играње** идеалне су за кишне дане, дане када је дете болесно, време које детете не проводи уз екран или када му је „досадно“ и тражи нешто забавно.

Прва помоћ

Деца разумеју, контролишу и стичу емоционалну сигурност играјући се замишљених игара о повредама, болести и посетама лекару.

- Батеријска лампа
- Фластери
- Вата
- Шприц
- Фластер за око
- Завој
- Газа
- Рукавице
- Хируршка маска



Вода / Када

Играње са водом подстиче радозналост, машту, експериментисање, координацију ока и руке и комуникацију. Деца могу развијају разумевање језичких концепата попут лавабо и пловак и математичких појмова попут празно и пуно.

- Пластичне цеви
- Гумена патка
- Пипета
- Боца за прскање



Пластични левак

- Кашика
- Сунђери
- Трулекс крпа
- Мала лутка за купање
- Купка
- Пластични чамци, животиње и људи
- Пластична капалјка
- Пластичне шоље за мерење
- Мали пластични бокал

Пластелин

Употреба пластелина пружа вишеструку корист. Док побољшавају моторичке вештине, деца такође развијају машту, способност прављења предмета, па чак и математичке вештине које се односе на упоређивање и промену величине.

Купите лименку пластелина (или направите сопствени користећи дати рецепт).

- Пластични нож
- Преса за бели лук
- Штапићи
- Дрвени чекић
- Пластични поклопци
- Дугмад и перлице
- Пластичне животиње и људи
- Дечије маказе
- Мали послужавник

Рецепт за пластелин

1 шоља брашна

1 кашика уља

1 шоља воде

1/2 шоље соли

2 кашичице прашка за пециво

Боје за храну (пекарске боје су интензивније)

Измешајте састојке у шерпи. Кувајте на

лаганој ватри непрестано мешајући док се пластелин

не одвоји од дна шерпе. Изручите смесу на подлогу за мешење и месите док не постане глатка. Чувајте у херметички затвореној амбалажи.

Канцеларија

Ови материјали су посебно погодни за разиграно развијање интересовања за вештине почетног писања и читања.

- Хефталица
- Зумбалица
- Селотејп трака
- Самолепљиви блок
- Бележница
- Маказе
- Лепак
- Графитне оловке
- Хемијске оловке
- Маркери
- Фломастери
- Спајалице
- Гумице
- Коверте
- Налепнице
- Папир
- Јастуче за мастило и печат
- Спирална свеска
- Магнети



Вртларство

Вртларство пружа бројне могућности учења, од сортирања и бројања семенки до откривања како биљке расту и како да се бринемо о њима.

- Пластичне саксије за цвеће
- Земља
- Паковања семена
- Лопица
- Мале грабуље
- Мала канта за заливање
- Флашица са распршивачем
- Штапићи
- Баштенски алати
- Вртларске рукавице



Активна игра на отвореном

Играње напољу омогућава деци време и прилику да изграде моторичке вештине, попут снаге, равнотеже и координације. Деца могу да истражују узроке и последице са различитим природним материјалима и праве природна открића о физичком свету.

- Вијача
- Лопте



- Ластиж
- Фризби
- Креда
- Боја за тротоар
- Чуњеви
- Пиштаљка
- Штоперица
- Мехурићи од сапунице
- Пластичне боце за прскање
- Канта са четкицама (користите воду за „фарбање“ камења, ограде, тротоара, бочних страна зграда, итд.)

Сензорна забава

Играње са материјалима различитих текстура пружа шансу да се обрати пажња на додир, мирис, вид и звук. Сензорна игра подржава развој језика, развој финих моторичких способности, решавање проблема, резонување и социјалну интеракцију.



Хипоалергијска крема за бријање без мириса

- Пластични послужавник
- Боје за храну
- Дрвене шпатуле, чисти чешљеви, пластичне виљушке, четкице за боје

Одрасли напрскају пену за бријање на послужавник, додајући боје за храну. Деца вајају, гладе, цртају и пишу. Ово се такође



Беба

Маштовита игра може деци пружити снажан емоционални излаз док се играју замишљених игара, појачавајући вештине саморегулације. Дајући осећања лутки беби, деца вежбају препознавање емоција и читање друштвених знакова.

- Лутка беба или плишана животиња
- Пелене за једнократну употребу за новорођенчад
- Портикла
- Празне тегле за бебину храну
- Кашичица за бебе
- Flaшице за бебе
- Одећа за бебе или лутке
- Пешкирић
- Ђебе за бебу
- Јастук за бебу
- Цуцла



Бројеви

Играјући се са овим материјалима, деца могу да препознају бројеве, рачунају, оцењују, решавају проблеме и креирају игру.

- Коцке
- Карате за игру
- Бинго картице
- Метални новац
- Дигитрон
- Календар
- Сантиметар, шоље, кашике
- Предмети за бројање (као што су дугмад, шкољке итд.)
- Оловке
- Папир



Возила

Тркачки аутомобили и импровизоване рампе развијају вештине решавања проблема и логичког резонувања.

- Мали аутомобили и камиони
- Парче линолеума, папир или тканина за цртање путева са ознакама
- Кутије разних димензија за зграде, мостове итд.
- Ролне тоалетног папира које се користе за знакове, мостове, семафоре итд.
- Хамер, маркери и селотејп траке



Куглице и рампе

Док се играју, деца уче о физичком свету, укључујући брзину, трење и тежину.

- Папирни убриси и ролне тоалетног папира
- Селотејп трака (за лепљење цеви)
- Картон или комад чврстог картона (за рампе)
- Различит материјал за прављење рампи како би утицали на брзину куглица или аутомобила (плочице, комади тепиха, шмиргл папир)
- Лоптице свих величина и материјала (тенис, пинг понг, гумене, пластичне, пенасте)
- Кликери
- Мали аутомобили



Колаж

Док деца истражују материјале о колажу, развијају креативност и решавање проблема, као и координацију очију и руку и fine моторичке вештине.

- Ролна папира
- Креп папир
- Дечји лепак
- Селотејп трака
- Налепнице
- Папир за поклоне и украсне машне
- Комади тканине
- Занатско перје
- Сјај
- Салвете
- Савитљиве украсне траке
- Самолепљиве очи
- Куглице од вуне
- Дугмад
- Пасуљ
- Обојена тестенина
- Лишће, шишарке, каменчићи, шкољке и други природни материјали
- Целофан у боји



Неколико других идеја за играње:

- Игра са водом умирује сву малу децу. Подстакните их да стоје на кухињском судоперу са предметима за прање (мали аутомобили, лутке бебе итд.), или да користе предмете са којима могу да истражују , попут мензура, сунђера, пипета, или покушајте да продужите време за купање на крају дана.
- Уметнички пројекти. Омогућите понављање низа уметничких активности свакога дана - бојице, боје, креде, материјали за колаж или бојење воденим бојама.
- Сложите у кутију или корпу капе, шалове, рукавице, круне, огртаче, шта год имате око себе. Деца ће уживати у игри претварања и прављењу дечјих педстава са овим реквизитима.
- Поставите шатор унутар куће који служи као скровиште, утврђење или играоница. Можете га направити помоћу чаршафа и ћебади преко стола или другог намештаја.



Трудите се свакога дана да изађете напоље, било да се прошетате насељем, посетите оближњи парк или се возите аутом.Боравак на свежем ваздуху и вежбе у природи чине чуда и за одрасле и за децу јер је контакт са природом најважнији фактор здравља.

ВРЕМЕ ЗА УЧЕЊЕ

Сада кад имате времена, ово је прилика да своје дете научите неким новим, свакодневним вештинама којим обично не бисте могли да их подучавате. Укључивање деце у кућне послове помаже им да осећају да доприносе добробити ваше породице.

- Намештање кревета, сређивање ормара и полица за књиге
- Кување; у зависности од узраста детета, припремите једноставно јело или цео оброк
- Печење; започните са мешењем колача и једноставних послastiца
- Шивење; научите како се ушива дугме или прави одећа за лутке
- Плетење ; једноставне дечје наруквице или део за накит
- Сађење баште или биљака на тераси и прозорима
- Свирање на музичком инструменту (ксилофон, фурула, усна хармоника). Напуните неколико чаша различитим нивоима воде, тако да свака чаша производи различит звук кад је лупите кашиком
- Како се пере веш (одећа од лутке), укључујући сортирање, прање,паковање и одлагање
- Како запаковати поклон
- Писање честитки или позивница; можда започети и кратку преписку са бакама и дедама или другарима из вртића
- Основна прва помоћ
- Усисавање и брисање прашине
- Одржавање хигијене делова купатила (држач за сапун, пешкир, четкица, чешаљ)
- Прање, брисање и паковање судова
- Коришћење алата; чекића или шрафцигера
- Брига за кућног љубимца

ВРЕМЕ БЕЗ ЕКРАНА

Ово су необична времена која захтевају необична решења. Сви ми се више ослањамо на екране током пандемије корона вируса - за рад, школу, комуникацију са вољеним особама, вести и забаву (и одвлачење пажње).

Након што вирус нестане, сви се можемо вратити на мању употребу екрана. За сада, кад се одлучите да гледате програм за малу децу, можете потражити смислене садржаје које су:

- Без реклама
- Без насиља
- Без вести
- Без политичког садржаја

Једна опција - Кампања Развојног саветовалишта сугерише суботе без екрана.

Овде нудимо много могућности а да није време проведено испред екрана.

КАКО ДА РАЗГОВАРАТЕ СА ДЕЦОМ

Многи одрасли се осећају нерасположено и анксиозно током ове пандемије корона вирусом, а такође и многа деца. Живот деце се изненада променио - рутине су им другачије, не иду у вртић, не могу да се играју са вршњацима, а речено им је да се држе подаље од других људи.

Деца могу да „упију“ наше стрепње и могу да се уплаше или забрину због интензивних разговора о тренутној ситуацији и гледања застрашујућих вести.

Не знамо увек шта наша деца осећају јер нам често не говоре директно. Понекад учимо о њиховим проблемима гледајући које теме бирају за игру, које приче причају, шта праве или цртају. Ако приметимо да нека од актуелних тема улази у њихову игру, рецимо да дете прави кућу „где вирус не може да уђе“, то је прилика да започнемо разговор с њим.

Када разговарамо са децом, треба пажљиво да слушамо шта она говоре. Често је корисно постављати отворена питања која омогућавају деци да нам кажу више о томе шта осећају и мисле. Ако дете каже: „Корона вирус је зао“, можемо питати: „Шта знаш о вирусу?“ Или: „Можеш ли ми рећи више о томе шта вирус ради?“ Шта год дете даље каже, помоћи ће нам да наставимо дијалог држећи се овог стила питања и одговора.

Понекад деца изразе збуњеност. Дете би могло рећи: „Не могу да загрлим своје плишане играчке јер бих могао да добијем вирус.“ Тада можемо дати неке информације које могу помоћи у уклањању ове дететове стрепње. Најбоље је навести ствари једноставно и на конкретан начин.

Забринутост деце обично се односи на њих саме и не обухвата целу слику онако како је ми одрасли видимо. Можемо их уверити изјавом попут: „Нема вируса на нашим плишаним играчкама или било на чему у нашој кући. Све што се налази у нашој кући заштићено је од вируса.“ Ова врста одговора се фокусира на конкретну - ево и сада ситуацију и даје информације које могу имати смисла за дете.

Мала деца имају снажну потребу да се осећају заштићено и сигурно, а понекад је разговор и уверавање оно што им највише помаже.

Будући да млада деца не размишљају логично као ми одрасли, застрашујуће ствари могу изгледати моћније и она могу да се осећају немоћно. Најбоља врста уверавања коју можемо дати деци потврђује њихову сигурност управо сада и наглашава да смо у стању да их сачувамо. Можемо рећи ствари попут: „Сада смо на сигурном и здрави смо. Многи људи веома напорно раде како би ми били сигурни и да даље бидемо здрави. ”

Неки од нас се могу запитати колико је поштено са децом разговарати о овој пандемији.

Неки одрасли осећају да морају деци да говоре истину онако како је виде. Али мала деца немају резон као одрасли и не могу да схвате застрашујуће информације у ширем контексту.

Искреност је важна, али најбоље је ако успемо да формулишемо ствари на начин који деца могу да разумеју и то их неће уплашити.

Тим Развојног саветовалишта зна колико је изазовно разговарати са децом о тешким стварима.

САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ

1. Досада је капија креативности. Креативност је с друге стране, крените.
2. Омогућите приступ материјалима отвореног типа. Нека буде у реду да заједно са децом истражите предмете који су обично ван граница. На пример, чаршави, јастуци, лонци и шерпе.
3. Посматрајте. Одмакните се, будите мирни и посматрајте шта занима ваше дете. Шта оно ради кад му нико не каже шта да ради? Затим измените или додајте на основу онога што сте научили.
4. Ангажујте се. Потражите одговарајуће време за ангажовање. Читајте гласно. Укључите музику и плес. Уђите у дечји свет.
5. Не очекујте од деце понашање одраслих. Прилагодите своју перспективу и очекивања.
6. Волите себе. То не можете учинити ако сте изгорели и разбијени. Не заборавите да волите себе. Седите и гледајте филм, једите сладолед, туширајте се. Одморите се.
7. Успорите. Искористите ово као време да успорите.

8. Будите заједно, будите ангажовани, будите рефлексивни, будите продуктивни, будите креативни, будите повезани, будите слободни, будите присутни у датом тренутку, будите опуштени.

9. Смех је веома важан за опште здравље. „Дан без смеха је изгубљен дан.“ – Чарли Чаплин

10. Негујте дете у себи. То ће вас још више приближити вашој деци.

УЧИНИТЕ НАЈБОЉЕ ОД ОВИХ НЕВЕРОВАТНА ВРЕМЕНА

Ми у Развојном саветовалишту знамо да су ово стресна времена, али можда и најзахтјевнија за родитеље мале деце који покушавају да учине немогуће – да се брину о малој деци и раде од куће истовремено бринући се о финансијама, здрављу и сигурности свих .

Надамо се да ће вам ове идеје и ресурси помоћи да се крећете кроз ове несигурне дане, помоћи да смањите стрес и да ви и ваша породица останете безбедни и здрави.

„Учити своје дете знању не треба силом, него игром.“ - Платон