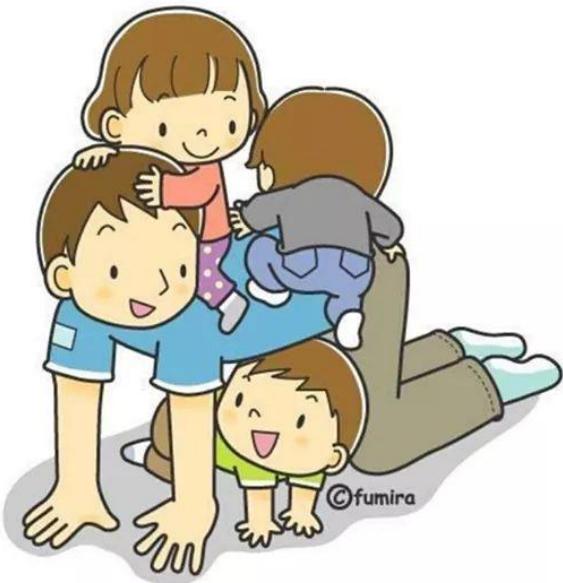


# MIR I SIGURNOST DOMA U SITUACIJI IZOLACIJE





**Jedno je kada roditelji i  
deca provode zajedničko  
vreme vikendom, ili na  
raspustu celi dan, a  
drugo je kada su, u  
neizvesnoj, stresnoj  
situaciji nepoznatog  
trajanja, sa njima sedam  
dana u nedelji i cela  
porodica boravi zajedno  
sve vreme.**

**Iznenadne promene,  
situacije zasićene  
brigom i strahom,  
predstavljaju same po  
sebi veliki izazov za  
kvalitetnu brigu o deci.**





**Postoji jedan ključni korak  
koji možete da  
preduzmete pa da vaš dom  
bude izvor mira i  
sigurnosti za vaše dete**



**Napravite vašu  
predvidivu rutinu!**



**Deca su u miru kada unapred znaju aktivnosti koje slede za njih i vas, pa će izrada plana za dan pomoći svemu da dođe na svoje mesto. Porodica ima moć da sačini rutinu koja njoj odgovara. Na taj način se za decu obezbeđuje predvidivost i kontinuitet, što je preduslov doživljaja sigurnosti i osećaja smirenosti.**

**Potrebno je napraviti  
porodični sastanak,  
iskreno, iz srca reći kako se  
osećamo i kako je ovo  
situacija koja zahteva od  
nas da se organizujemo  
najbolje što možemo, kako  
bi svi zadovoljili svoje  
potrebe i želje.**

# **KAKO MOŽE DA IZGLEDA DNEVNA RUTINA JEDNE PORODICE**

## **Jutarnje rutine**

*umivanje, raspremanje kreveta, oblačenje,  
vežbanje, doručak...*

## **10-14h Prepodnevne aktivnosti**

*za decu to znači istraživanje/učenje kroz  
neometanu igru, čitanje knjiga, umetnost, igre  
konstrukcije - kocke... , a za odrasle - posao,  
obaveze oko pripreme ručka i slično*

## **14-15h Ručak**

*uključuje postavljanje stola, zajednički obrok,  
rasklanjanje stola i sudova*

## **15-18h Popodnevne aktivnosti**

*Vreme odmora - čitanje knjiga, puzzle, kratka  
dremka  
porodica može da ima svoje zajedničko, ali i  
svaki član svoje odvojeno vreme odmora*

## **Užina i porodični razgovor**

*Posle užine, zajedničke aktivnosti oko učenja, istraživanja, odnosno učenje i istraživanje kroz zajedničke aktivnosti odraslih i dece (praćenje dečijih projekata, istraživanje po internetu, čitanje enciklopedija, pozivanje ljudi...)*

## **18-19h Večera**

*Ukjučuje postavljanje stola, zajednički obrok, rasklanjanje stola i sudova*

## **19-20h Porodično vreme - društvene igre, puzzle, žurka, film**

## **Od 20h Večernje rutine**

*Zaokruživanje dana (šta smo danas naučili, pričali, šta je bilo zabavno/važno, sa kim smo pričali..., pravljenje nekog specifičnijeg plana - šta ćemo npr. zajednički raditi, za sutra i sl, priprema za spavanje)*



©fumira

**Deca mogu da učestvuju u svim  
aspektima porodičnih rutina od  
najranijeg detinjstva. Porodične  
rutine su moćno sredstvo koje  
svaka porodica ima da kreira za  
dete stimulativno okruženje i  
puno prilika za učenje i  
istraživanje**



©fumira

**PRUŽITI DETETU MOGUĆNOST**  
da iskaže svoje želje, potrebe i  
osećanja, kao i da čuje  
želje, potrebe i osećanja  
drugih, dati mu šansu da kreira  
porodični plan i predvidi  
„raspored“ aktivnosti, znači dati  
mu priliku da upozna i razvije  
osećaj kontrole nad, i za njega,  
novom i neprijatnom situacijom,  
kao i snažnu potvrdu vrednosti i  
značaja koju ono ima u porodici.



**Naravno da ne morate u potpunosti pratiti plan, biće dana kada nećete imati energije da se bavite pojedinim aktivnostima, ili će deca želeti da rade nešto drugo. To je uredu, naravno. Promene u rutini su u redu, ali je važno da postoji opcija da se rutini vratite**

