**PREPORUKE – DNEVNA RUTINA, ZA SVU, NAROČITO ĐECU SA SMETNJAMA U RAZVOJU**

U novonastaloj situaciji, kada je kretanje svima ograničeno, došlo je do velikih promjena u našim životima.

Prinuđeni smo da naglo mijenjamo životne rutine, što može dovesti do uznemirenosti, kako odraslih, a naročito đece kojoj je ona potrebna i važna – prije svega onih sa smetnjama u razvoju. Rutine i kretanje imaju višestruko značenje i ulogu – fizičko, mentalno zdravlje, podsticanje opšteg razvoja, pražnjenja, kontrole emocija i ponašanja.

Samim tim, važno je sačuvati zdravlje, organizovati život, kako bi ovaj period što lakše podnijeli.

Usvajanje novih znanja i vještina, u ovim uslovima, nije moguće izvesti, onako kako je to prvobitno planirano u školi. Propuštena nastava će se nadoknaditi, a mi se moramo potruditi da dijete ne izgubi vještine kojima je do sada ovladalo, da mu se strukturira raspoloživo vrijeme i spriječi usvajanje nekih nepoželjnih obrazaca ponašanja.

PREPORUKE ZA ORGANIZOVANJE RADNOG I SLOBODNOG VREMENA

* Iako dijete ne ide u školu, potrebno je da ustaje u običajeno vrijeme i obavi jutarnje rutine (toalet, pranje ruku, umivanje, pranje zuba, doručak, postavljanje-raspremanje stola, oblačenje). Dijete treba da učestvuje prema mogućnostima i da se podstiče da bude što samostalnije.
* Posle doručka dolazi učenje. Obezbijediti da dijete ima miran prostor, bez ometača pažnje (izvori zvuka, telefon, druge osobe).
* Svi sadržaji i materijali treba da budu u skladu sa mogućnostima, interesovanjima i individualnim potrebama koje dijete ima i pokazuje.
* Uvijek pokažite i kažite kako će da uči: gledajući TV, radeći na kompjuteru, materiju koji je pristigao putem viber poruke, individualnom materijalu.
* Kada je to potrebno omogućite video komunikaciju sa nastavnikom. Tako će imati doživljaj bliskosti, održati emocionalni odnos i relaciju.
* Obezbijediti i ponuditi sadržaje koje za njega individualizovani, koje je dobilo o nastavnika, stručnog saradnika škole.
* Odmor - može se iskoristiti za izvođenje fizičkih vježbi ili nekih drugih aktivnosti koje dijete voli.
* Nakon toga, a da bi se održala navika, rutina, radite aktivnosti koje je dijete do sada radilo po preporuci terapeuta, defektologa. Zadaci treba da su zanimljivi i da obezbijede uspjeh i zadovoljstvo.
* Ručak – osim za zadovoljenje primarne potrebe, iskoristite ga i možete takođe vježbati životne vještine (pomoć u kuhinji prema mogućnostima, korišćenje pribora za jelo, imenovanje predmeta, voća, povrća i drugih namirnica)
* Odmor – period da se za dijete obezbijedi igra, gledanje TV-a, korišćenje telefona. Pažljivo odabrati sadržaje koje će dijete gledati, kao i ograničiti vrijeme upotrebe telefona i TV-a. Najbolje je koristiti ih kao nagradu za poželjna ponašanja.
* Istovremeno skrenite pažnju na opasne i negativne posljedice korišćenja.
* Za društvene mreže dogovorite znake upozorenja od zloupotrebe.
* Poslijepodnevno vrijeme možemo iskoristiti za obnavljanje sadržaja učenja sa početka dana.
* Takođe za utvrđivanje terapeutskih aktivnosti koje se rade po preporuci terapeuta, defektologa.
* Omogućite video komunikaciju sa prijateljima, rodbinom, drugarima (telefon, skype i sl.) To će mnogo značiti na emocionalnom planu – pozitivan doživljaj sebe, drugih, održavanje emocionalne topline, bliskosti.
* Pred spavanje obaviti toaletne rutine.
* Odlazak na spavanje treba da bude u primjereno vrijeme, kao i kada ide u školu, kako bi dijete ustalo na vrijeme, održalo strukturu, red, navike, stabilnost.
* Ovim zadržavamo rutine, koje će biti potrebne za ponovni polazak u školu.

Veoma je poželjno da se napravi i vizuelni raspored aktivnosti u toku dana (pomoću sličica). Njega se treba pridržavati i poštovati pravila. Pomoći će da dijete bude mirno, sigurno, preveniraće formiranje nepoželjnih obrazaca ponašanja i nepoštovanja pravila.

**Društvena priča: dnevni raspored**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ponedeljak** | **Utorak** | **Srijeda** | **Četvrtak** | **Petak** |
| **Budim se u \_\_\_\_ h** | **Budim se u \_\_\_\_ h** | **Budim se u \_\_\_\_ h** | **Budim se u \_\_\_\_ h** | **Budim se u \_\_\_\_ h** |
| **Doručkujem u \_\_\_\_\_ h** | **Doručkujem u \_\_\_\_\_ h** | **Doručkujem u \_\_\_\_\_ h** | **Doručkujem u \_\_\_\_\_ h** | **Doručkujem u \_\_ h** |
| **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** |
| **Učim putem kompjutera, TV, telefona u \_\_h** | **Učim putem kompjutera, TV, telefona u \_\_h** | **Učim putem kompjutera, TV, telefona u \_\_h** | **Učim putem kompjutera, TV, telefona u \_\_h** | **Učim putem kompjutera, TV, telefona u \_\_h** |
| **Ručam u \_\_\_\_h** | **Ručam u \_\_\_\_h** | **Ručam u \_\_\_\_h** | **Ručam u \_\_\_\_h** | **Ručam u \_\_\_\_h** |
| **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** |
| **Igram se u \_\_\_\_\_h** | **Igram se u \_\_\_\_\_h** | **Igram se u \_\_\_\_\_h** | **Igram se u \_\_\_\_\_h** | **Igram se u \_\_\_\_\_h** |
| **Perem ruke nakon igre** | **Perem ruke nakon igre** | **Perem ruke nakon igre** | **Perem ruke nakon igre** | **Perem ruke nakon igre** |
| **Pomažem roditeljima u \_\_\_\_h** | **Pomažem roditeljima u \_\_\_\_h** | **Pomažem roditeljima u \_\_ h** | **Pomažem roditeljima u \_\_\_\_h** | **Pomažem roditeljima u \_\_\_\_h** |
| **Perem ruke nakon kućnih poslova** | **Perem ruke nakon kućnih poslova** | **Perem ruke nakon kućnih poslova** | **Perem ruke nakon kućnih poslova** | **Perem ruke nakon kućnih poslova** |
| **Gledam tv u \_\_\_\_h** | **Gledam tv u \_\_\_\_** | **Gledam tv u \_\_\_\_** | **Gledam tv u \_\_\_\_** | **Gledam tv u \_\_\_\_** |
| **Igram se u \_\_\_\_\_h** | **Igram se u \_\_\_\_\_h** | **Igram se u \_\_\_\_\_h** | **Igram se u \_\_\_\_\_h** | **Igram se u \_\_\_\_\_h** |
| **Perem ruke nakon igre** | **Perem ruke nakon igre** | **Perem ruke nakon igre** | **Perem ruke nakon igre** | **Perem ruke nakon igre** |
| **Večeram u \_\_\_\_h** | **Večeram u \_\_\_\_h** | **Večeram u \_\_\_\_h** | **Večeram u \_\_\_\_h** | **Večeram u \_\_\_\_h** |
| **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** | **Perem ruke prije i nakon jela** |
| **Spavam u \_\_\_\_h** | **Spavam u \_\_\_\_h** | **Spavam u \_\_\_\_h** | **Spavam u \_\_\_\_h** | **Spavam u \_\_\_\_h** |