



***UKLJUČITE DETE U
SVAKODNEVNE RUTINE U
PORODICI - BIĆE VAM
ZAHVALNO NA TOME***



Iako novonastale promene nedvosmisleno pojačavaju stres kod svih članova porodice, porodice poseduju kapacitet da omoguće da se svi njeni članovi osećaju dobro i važno (uvaženo i podržano).

Za najmlađe, ogromne prilike za učenje, istraživanje i snažan osećaj pripadanja i značaja u porodici, nalaze se u učešću u svakodnevnim rutinama porodice



**Šta sve podrazumevaju
porodične rutine u kojima
deca mogu učestvovati ?**



**Sve one aktivnosti koje
obavljamo svakodnevno -
*pripreme hrane, brige o vešu, održavanju
higijene domaćinstva ...***

**Kako možete uključiti dete
u svakodnevne porodične
aktivnosti i ujedno
podsticati razvoj brojnih
veština?**





*Važno je da prepoznate **na koji način i koliko dete može da učestvuje u aktivnosti**, u odnosu na njegov uzrast, interesovanje i mogućnosti.*

Oduprite se potrebi da učinite nešto umesto deteta, ili da za detetom „popravite“, stvari koje ono, manje ili više vešto, ume i može da uradi.

Balansirajte detetovom autonomijom,
samostalnošću i potrebom deteta da
bude podržano

Razvijajte veštinu da posmatrate
situacije iz ugla deteta, pa iz te
perspektive pružajte podršku



U čemu je razlika?

Na ovaj način dete ima priliku da...

- *Aktivno uči i saznaje kroz aktivnosti koje su prirodne prilike za saznavanje*
- *Utiče i menja svet oko sebe,*
- *Doprinosi porodici i njenom funkcionisanju*
- *Razvija veštine i znanja koja će mu/joj biti potrebna tokom čitavog života ...*



Sve to uz aktivnosti koje imaju daleko više smisla u životu deteta i porodice, nego bilo koja, za ove ciljeve razvijena vežba ili radni list.

Probajte ovu aktivnost već danas: *Kupanje voća i povrća*

Uključite dete u pripremu ručka ili užine, tako što ćete zajednički prati povrće i/ili voće. **Podržite dete** da uzme povrće i/ili voće koje ćete da spremite i stavi u posudu.



Ukoliko je potrebno, pomozite mu da pusti vodu na slavini, kako bi opralo namirnice. **Razgovarajte sa detetom** o onome što ga interesuje vezano za ovu aktivnost. **Podržite ga da ono Vas pita**, samostalno pronalazi odgovore, zaključuje i demonstrira različite veštine. **Pohvalite njegove veštine**, kao i njegovu samostalnost kad god je uočite.

Ukoliko je Vaše dete vrlo malo, pripremajte obrok, tako da **imate kontakt oči-u oči** sa detetom, **dozvolite mu da drži u rukama** nešto od namirnica kako bi istraživalo teksturu i oblik, **obraćajte mu se uz širok osmeh i raširene oči** o tome šta upravo radite, **imenujte** detetove reakcije/emocije.

Za ovu aktivnost biće Vam potrebno:

Namirnice

Činija

Voda

Aktivno slušanje

Vreme

Dete će iz ove aktivnosti imati prilike da:

Vidi sebe kao kompetentno

Doživi sebe kao aktivnog, punopravnog člana porodice

Razvija samopouzdanje i samopoštovanje

Doživi Vas kao osobu koja ga vidi, podržava i uvažava

Doživi Vas kao osobu koja je tu kada mu je to potrebno

Nauči o namirnicama

Nauči o bojama

Nauči o brojevima

Nauči o ukusima

Istražuje relacije unutar porodice

Savet plus

Možete imati osećaj da biste sami mnogo brže pripremali obrok i bez bezbroj pitanja. Verovatno ste u pravu, ali podržavamo

Vas da pokušate da na ovakav način obavljate porodične rutine. Ubrzo ćete uočiti koliko su bogate stimulativnim i podsticajnim sadržajem za dete i čitavu porodicu.



HARMONIJA
CENTAR ZA PODRŠKU RANOM RAZVOJU I
PORODIČNIM ODNOSIMA

 @centarharmonija

 @centarharmonija

 harmonija.c@gmail.com