**VČASIH JE TUDI OK, ČE NISI OK**

23. 03. 2021 ob 16:30 preko spleta

Delavnico smo razdelili v tri sklope, na katere lahko starši in skrbniki vplivajo.

Najprej smo se osredotočili na organizacijo doma.

**Prostor prilagodite tako**, da se v njem dobro počutite. Posebej bodite pozorni na:

* zmanjševanje števila dražljajev,
* organizacijo in številnost igrač,
* osvetlitev in
* uporabo zaslonov.

Pri urejanju sobe oziroma prostora, kjer se otrok največ zadržuje, mora sodelovati tudi sam otrok, starši naj ostanejo fleksibilni. Dobro je, če se postopno, v dogovoru z otrokom, uvajajo tudi spremembe.

**Časovne prilagoditve doma**: skupaj z otrokom določite dnevno rutino, kjer bo znan potek dneva. Naredite koledar, ki bo otroku blizu in ga bo uporabljal, da bo lahko samostojno sledil aktivnostim v dnevu, tednu … in bo vedel, kaj ga še čaka. V koledar ne pozabite umestiti tudi časa za sprostitev. Kot pri prostoru, je tudi pri časovni razporeditvi dobro, da uvajate spremembe.

**Otrokove zadolžitve doma:** otrok naj vam pomaga pri hišnih in gospodinjskih opravilih. Njegove zadolžitve naj bodo vnaprej dogovorjene, skladne z njegovimi zmožnostmi, pri čemer naj bodo jasno podana pričakovanja.

Skrb za šolo naj bo zadolžitev otroka, starši naj pomagajo pri načrtovanju in organizaciji dela.

Pri drugem sklopu smo se osredotočili na šolo in kako lahko starši **otroku pomagajo pri organizaciji v šoli.**

Šolsko delo naj bo zadolžitev otroka, starši naj nudijo pomoč pri organizaciji obveznosti. Starši s šolo sodelujejo pri določanju ciljev v individualiziranem programu, če ima otrok odločbo o usmerjanju.

Pri šolskem delu lahko starši otroku zagotovijo nekatere pripomočke, ki lahko otroku pomagajo pri zbranosti, učinkovitosti. To so lahko:

* osebni dnevnik,
* slušalke,
* sončna očala,
* obtežilna odeja,
* elastike,
* žvečilni gumi,
* plastelin, žogice …

V tretjem sklopu smo se **posvetili odnosom**, kjer smo poudarili pomen različnih tehnik za sproščanje za starše in za otroke. Izpostavili smo pomen sočutja do samega sebe, otroka, učiteljev in drugih ter krepitev zdravih odnosov.

Ines Cokan

Učiteljica na Centru IRIS