

Dragi starši, kako vam gre?

Ste ujeli dnevno rutino in bolj ali manj mirno tečejo dnevi, ali so se stvari pričele podirati, otroci ne sodelujejo, kot bi želeli in vsi skupaj nestrpno čakate, da se vendarle prične pouk? Znašli smo se v času, ki ga še nismo imeli. Poln je negotovosti in vprašanj. Seveda je poln tudi prijetnih in lepih dogodkov, ki nas kratkotrajno razveselijo, a se pogosto čez čas ponovno prikrade skrb glede prihodnosti. Veliko vprašanj je, kako bo s ponovnim »zagonom« pouka. Tudi nam je še marsikaj nejasno, natančnih navodil še ni. V prihodnjih dnevih bo več znanega. Pa ne skrbite, o vsem boste obveščeni.

[V spodbudo vam ponujamo nekaj misli, ki naj vam preženejo nelagodje in vas prijazno popeljejo v prihodnje dni 😊.](#)

- ☞ Milijoni ljudi imajo enake strahove kot vi. Poiščite nekoga, s katerim se lahko pogovorite o tem, kako se počutite. Poslušajte jih.
- ☞ Vsi kdaj pa kdaj potrebujemo počitek. Ko otroci spijo, počnite nekaj zabavnega ali sproščujočega. Nujno naredite seznam aktivnosti, ki jih vi radi počnete. Zaslužite si to.
- ☞ Ob koncu dneva si vzemite vsaj par minut za to, da razmislite o dnevu, ki je za vami. Pomislite na eno zabavno ali pozitivno stvar, ki ste jo danes naredili, enako spodbudite otroke. In pogumno naprej!
- ☞ Poslušajte otroke. Vaši otroci se bodo obrnili na vas, ko bodo potrebovali podporo in zagotovilo, da je vse v redu. Poslušajte jih, ko z vami delijo strahove in radostne dogodke. Sprejmite njihova čustva, ter jih potolažite.
- ☞ V redu je, če ne poznate odgovora. Tudi drugim se to dogaja.

[Vsi smo naveličani tega, da moramo ostajati doma. Mnogi otroci so okrepili neprimerno vedenje. Kako ravnati?](#)

- ☼ Vzemite si 10 sekundni odmor. Petkrat počasi vdihnite in izdihnite. Nato se poskušajte mirno odzvati. Milijoni staršev pravijo, da jim je to ZELO v pomoč. Sicer se sliši enostavno, a res deluje.
- ☼ Dosledno izvajanje vsakodnevnih rutin bo zmanjšalo pogostost neprimerne vedenja. To pomeni, da za otroke naredite načrt tako za strukturirane dejavnosti (kdaj delajo za šolo, kdaj pomagajo doma) kot tudi za prosti čas. Otroci se bodo na ta način počutili varne.
- ☼ Vsak dan naj bodo na sporedu fizične aktivnosti (sprehod, tek, telovadba, delo) – to pomaga pri zmanjševanju stresa ter porabi veliko količino energije naših otrok.

☀ Čas »ena na ena«, ko se vsaj za 20 minut na dan posvetite vsakemu otroku posebej blagodejno vpliva na otroke. Lahko je to vsak dan ob isti uri, da se bodo otroci veselili skupnega časa.

☀ Zaposlite mlajše otroke in najstnike s preprostimi, a odgovornimi opravili. Pomembno je, da ste prepričani, da ta opravila zmorejo narediti. Ko delo opravijo, jih pohvalite.

Več lahko najdete na naslednji povezavi: <http://www.preventivna-platforma.si/starsevstvo-v-casu-covid-19-napotki-za-starse-oz-druzine/>

Spoštovani starši, čestitajte si za vsak dan sproti, ni vam lahko, a ta kriza je prinesla tudi precej pozitivnih stvari. Na drugačen način povezuje družine, ki poročajo, da skupaj počnejo stvari, na katere so že pozabili, brskajo po starih fotografijah, starši obujajo igre iz preteklosti, skupaj preizkušajo nove recepte. Kar nekaj družin je povedalo, da so se lotili pospravljanja tam, kjer so venomer odlašali. Sporočite nam, kaj je pa vam uspelo v tem času. Vesele bomo vašega odziva. Lahko pošljete tudi kakšno fotografijo.

Ste vedeli, da je Slovenski etnografski muzej objavil razpis za šale na račun trenutne epidemije? Najdete jih na naslednji povezavi: <https://www.etno-muzej.si/sl/koronski-humor>

Za pokušino, pa preberite naslednje:

☺ Lahko bi bilo še slabše! Lahko bi se zgodilo pred 15 leti...zaprti v hiši z Nokio 3310, na voljo samo 50 SMS in 10 ur za klice.

☺ Mama mi je ves čas govorila, da ne bo nič iz mene, če bom cele dneve poležaval v postelji. A pogledjte me sedaj...rešujem svet!

☺ Ne verjemite vladi, ko pravi, da je za trgovino dovolj le maska. Jaz sem bil zjutraj, so hoteli še denar.

☺ Gresta Corona in Gripa na kavo. Gripa se pritožuje: »Nobenega dela nimam!«

Pravi Corona: »Ja seveda, saj nimaš pravega marketinga.«

Ostanite zdravi in pozitivno naravnani.

Vse dobro!

Vaše svetovalne delavke

Mihaela, Katja, Milena