

KAKO LAHKO STARŠI POMAGAMO OTROKOM



Spoštovani starši,

tako vi kot vaši otroci in mi strokovni delavci se že tretji teden soočamo s situacijo, ki je za vse nas nova. Nanjo se različno odzivamo, eni bolj uspešno, drugi manj, odvisno od naše psihične stabilnosti, kajti pandemiji corona virusa so se pridružile socialno – ekonomske stiske, strahovi, tesnobe. V takšni situaciji se tako nam odraslim, še posebej pa otrokom porajajo mnoga vprašanja tesnobne narave in pomembno je, da se o tem znamo pogovarjati, in da te probleme rešujemo sproti.

Dr. Kristjan Lešnik Musek, znan slovenski psiholog in terapevt je izjavil, da ljudje v obdobju pandemije reagirajo na različne načine; s strahom in paniko, s tem, da ne jemljejo stvari resno in minimilizirajo stvari in so ljudje, ki so soodgovorni in odgovorni do sebe in drugih. Nagovarja nas, da uporabljamo trezno glavo. Brez panike in brez zanikanja grožnje virusa.

Na začetku je otrokom in odraslim ugajalo, da so se lahko zleknili pred TV, zasedali prostor pred računalnikom, vzeli v roke igralno konzolo ali telefon. Končno je to dovoljeno, celo zaželeno. Ampak počasi to ne bo dovolj oz. se bomo ob tem začeli počutiti slabo, nasičeno, utrujeno, nemirno, tesnobno, nezadovoljno, nekoristno.

Postaneš tečen, nemiren, kar prepiral bi se s kom, si agresiven ali pa se umakneš vase. V prsih te začne tiščati in sprašuješ se, če imaš morda »Korono«, ker se ti zdi, da ne moreš dihati. Verjetno je nimaš. Treba pa se bo pogovoriti.

Nekaj priporočil:

Ko opazite tesnobo in strah pri otroku, se pogovorite z njim. Otroku povejte, da ga razumete, kako se počuti in da boste poskušali narediti vse, da to mine. Da boste tukaj z njim, ko bo zanj najtežje in da boste poskrbeli zanj.

9 stvari, ki jih lahko rečete zaskrbljenemu otroku:

- 1.»Tukaj sem, s tabo. Varen si.«
- 2.»Bi malo zaplesala ali tekla, da se znebiva te zaskrbljene energije?«
- 3.»Povej mi, kaj te muči. O čem razmišljaš v svoji glavi?«
- 4.»Kaj bi želel povedati temu, kar te skrbi (npr. Korona virusu)? Kaj bi skrb odgovorila? Kaj bi potem rekel ali naredil ti?«
- 5.»Narišimo to, kar čutiš in doživljaš.«
- 6.»Kaj čutiš v svojem telesu? Kje je skrb? Kako velika je?«
- 7.»Dihajva skupaj.«
- 8.»Razmisliva skupaj o tem, kaj bi se lahko zgodilo (strašljivi izhodi – pove otrok, smešni, realistični – pomaga starš).«
- 9.»Kaj lahko skupaj naredimo, da se boš ti bolje počutil?«

Vir: Fb: Post- Trauma Mama

Nekaj praktičnih nasvetov...

HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE,

primerna otrokovi starosti



MALČKI (2-3 leta)

pomagajo skupaj s starši

- Pospravi igrače na svoje mesto
- Knjige pospravi na svoje mesto (če doseže)
- Umazana oblačila daj v koš za perilo
- Drži zelenjavo pod vodo in jo pere ali meša solato v vodi ...
- Za obroke nese na mizo žlico, vilice plastično posodo, kruh ...
- Vleče kovter, deko ... na svoje mesto, ko postiljamo
- Z vodo šprica madeže na umazanem perilu, ko ga pripravljamo za pranje
- Vleče perilo iz pralnega stroja in ga baše v sušilnega
- Briše prah (vrata, tla, nizke police)
- Nese svoja oblačila na svoje mesto
- Prinese plenice
- Da iz pomivalnega stroja zanj varne kose posode in pribor.

Sicer naredijo običajno staršem še dodatno delo, a zametki nastajajo ...



dr. Nada Trtnik, zakonska in družinska terapevtka, www.odnos.org



PREDŠOLSKI OTROCI (4-5

let) *pomagajo skupaj s starši*

Predhodno opravila primerna za malčke in še:

- Nasuje hrano hišnim živalim
- Išče pare nogavic
- Splakuje posodo, pomiva
- Po obroku nese iz mize posodo, ki jo lahko
- Puli plevel, če imate vrt
- Zaliva sobne rastline
- Briše okna (z vodo in suho krpo)
- Nese kakšno manjšo vrečo smeti ven v kanto
- Sesanje (vleče sesalec, ali se tudi vozi na njem 😊)
- Zlaga perilo
- Lupi trdo kuhano jajce
- Meša živila, ko mi pripravljamo obroke
- Vleče metlo

Vir: splet, pripravila: dr. Nada Trtnik



Kaj početi s predšolskim otrokom v izolaciji?

Tudi naši najmlajši niso »imuni« na trenutno vzdušje, ki vlada v družbi.

Lahko, da bodo bolj zaskrbljeni, nemirni in željni vaše pozornosti.

Omilite njihovo stisko, zaposlite jih in razvedrite.



VDRŽUJTE VSAKODNEVNO RUTINO IN STRUKTURO

- To daje otroku občutek **varnosti** in **predvidljivosti**.
- Naredite **urnik** z rutinskimi in prostočasnimi dejavnostmi.
- Bodite **dosledni** in vključite dejavnosti, ki jih ima rad.



ZAPOSLETE OTROKA MED VAŠIM DELOM OD DOMA

- Z doma narejenim **plastelinom**,
- z **risalnimi pripomočki**,
- z **avdio knjigo**
- ali pa se posnemite, kako mu **berete** njegovo najljubšo knjigo.



Po delu preživite kakovosten čas z otrokom.

PREBERITE KNJIGO



- govorite **počasi** in **razumljivo**
- postavljajte **odprta vprašanja**
- pogovarjajte se o **čustvih** in **odnosih**
- spodbudite, da **obnovi zgodbo**
- večkrat preberite **isto knjigo**

IGRAJTE SE



- odzivajte se in **spodbujajte**
- vzajemno **dajajte pobude**
- predlagajte **vsebino, rešitve** v igri
- dejanja ponazorite z **zvoki**
- poimenujte **čustva** likov v igri

POGOVARJAJTE SE O PRETEKLIH DOGODKIH IN IZKUŠNJAH



- **prilagodite** govor otroku
- pogovarjajte se o **čustvih, doživljanjih**
- pripovedujte ob **starih slikah** in k temu spodbudite še otroka

IZDELAJTE LUTKE



- lutke spodbudijo **komunikacijo, sprostitjo** in **izboljšajo vzdušje**
- **učite** z lutkami
- pripravite gledališko **predstavo**

ČE JE MOGOČE, POJDITE NA SPREHOD, GIBAJTE SE NA PROSTEM IN DOMA



- med sprehodom vključite tek, poskoke, počepe, žoganje ipd.
- doma postavite **poligon** iz pohištva

DOVOLITE, DA VAM POMAGA PRI HIŠNIH OPRAVILIH



- izberite zanj **primerna** hišna opravila
- npr. posteljanje postelje, priprava mize, obešanje perila, zalivanje rož ...
- priložnost za **učenje** in **občutek pomembnosti** v družini



DRUŽITE SE in POGOVARJAJTE – sedaj je res idealen čas, da se z otrokom pogovarjate. Otroci vas potrebujejo, potrebujejo, da jih slišite, razumete in jim razlagate stvari brez strahu in panike. Počnite stvari, ki vas povezujejo (družabne igre, kvizi, izdelovanje kakšnih izdelkov, kuhanje, vrtnarjenje, presajanje, spomladansko čiščenje....) in se tako spoznavajte na drugačen način. Ljudje imamo v sebi potrebo po tem, da razumemo, kaj se dogaja okrog nas. Vsak informacijski primanjkljaj težimo zapolniti. Otrokom je potrebno razložiti o samem stanju, priporočam **Pravljico o koronavirusu** (<https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu/>). Besede pomagajo, celijo in pomirjajo otrokova čustva. To je tisto, kar otroci iščejo ves čas. V izolaciji pa toliko bolj.



KORISTNE POVEZAVE

<https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>

<https://www.rtv slo.si/zdravje/novi-koronavirus/razvojna-psihologinja-starsi-ostanite-mirni-a-ne-brezbrizni/517024>

PRAVLJICE ZA OTROKE

<https://www.lahkonocnice.si/pravljice>

TI LOVIŠ - primerno za mlajše otroke

http://www.lgl.si/si/predstavitveni-video?fbclid=IwAR3xZg7VT2Dzv-S3bRgbKd8UbTPUnudZwlEp_ArhqwHrwmbve4WUUsLA8X4

e - KNJIGE

<https://eknjige-junior.si/seznam-knjig/>

KORISTNE POVEZAVE

Z NAJMLAJŠIMI LAHKO TUDI ZAPLEŠETE (saj vemo, da imajo veliko energije)

<https://www.youtube.com/watch?v=AuERmHdxvL8>

SPROŠČOJOČE AKTIVNOSTI

<https://www.youtube.com/watch?v=OBVMpKIXqIw>

https://www.youtube.com/watch?v=sblky_geQb8

„ZAKAJ NE SMEM V VRTEC? „ (risanka)

<https://www.youtube.com/watch?v=FgraGiFk6as&t=22s>

https://www.delo.si/magazin/zanimivosti/zabaven-nacin-kako-otrokom-pokazati-pomembnost-umitih-rok-289189.html?fbclid=IwAR106mYaDhBFKJQ5tI2r_17q1R6UrL_cBSOj2wFIYh4QLHMOtsNYSXXFiPQ

<https://familylab.si/otroci-in-domaca-opravila-od-virtualnih-k-analognim-dejanjem/>

<https://www.babybook.si/otrokova-hisna-opravila/>

Pripravila in zbrala: Mateja Hlebec, svetovalna delavka