ZA STARŠE

Preživljanje 24 ur z družino v času negotovih razmer, prav gotovo ni enostavno. Zaradi napetosti, zaskrbljenosti, morebitne finančne negotovosti in omejevanja socialnih stikov so lahko povečajo konflikti v družini in to je razumljivo ter pričakovano.

Najbolj pomembno je, da znate poskrbeti zase.

- Preberite kakšno dobro knjigo, revijo, rešujte križanke …
- Oglejte si kak dober film ali oddajo.
- Zapisujte svoje misli in občutja.
- Obudite že davno pozabljen hobi ali odkrijte nov hobi.
- Gibajte se – v naravi ali v dnevni sobi ob vodenih vadbah na Youtube kanalih.
- Preuredite, pospravite stanovanje ali balkon.
- Sproščajte se z delom na vrtu.
- Ostanite v stiku s sodelavci, prijatelji, sorodniki preko telefona in interneta.
- Naučite se tehnik sproščanja (progresivna mišična relaksacija, tehnika trebušnega dihanja – veliko napotkov za izvedbo najdete na spletu).

V tem času nas otroci potrebujejo še bolj kot običajno. Zastavljajo nam veliko vprašanj v zvezi z novonastalo situacijo. Pri otrocih zaradi sprememb v načinu življenja lahko opazimo:

- Razdražljivost, jokavost, zaskrbljenost in žalost.
- Zadirčnost – še posebej pri najstnikih.
- Nezdrave prehranjevalne in spalne navade.
- Zavračanje šolskega dela in pasivnost.
- Pri mlajših tudi regresija v vedenju (pojav vedenj, ki so jih že prerasli, npr. ponovno močenje postelje).
- Težave s pozornostjo in koncentracijo.
- Izguba zanimanja za aktivnosti, ki so jih prej veselile.

Z otroki se je potrebno odkrito pogovoriti o njihovih strahovih. Predvsem jim moramo priznati, da je trenutna situacija nova tudi za nas, a da ji bomo s skupnimi močmi kos. Povejte jim, da tudi če zbolijo, skoraj gotovo ne bodo imeli hujših posledic. Pomembno pa je, da sledijo navodilom zaradi preprečevanja širjenja okužbe. Ponovite z njimi, kako si ustrezno umijemo roke in na sploh skrbimo za higieno.

- Otrokom pokažite, kako se vi spopadate z novo nastalo situacijo – kako si vi zapolnite vaš čas.
- Vztrajajte, da imajo otroci rutino spanja, prehranjevanja, gibanja in šolskega dela.
- Omejite čas gledanja televizije in novic, povezanih s COVID-19.
- Razlago, kaj se dogaja, prilagodite starosti otroka. Mlajšim lahko dogajanje ponazorite preko lutk (kako se okužba širi in zakaj je potrebno omejevanje stikov).
- Preživljajte kakovosten čas z otroki (skuhajte ali specite kakšno novo jed, skupaj berite, si oglejte kakšno zanimivo oddajo, poslušajte glasbo, se igrajte z njimi družabne igre, vključite jih v vsakodnevne aktivnosti in opravila – v hiši in na vrtu) …

Zanimiv je prispevek dr. Andreje Mikuž, psihologinje

https://www.24ur.com/novice/slovenija/psihologinja-andreja-mikuz-drzimo-se-navodil-in-bodimo-strpni-do-socloveka.html

Želim vam veliko poguma in potrpežljivosti. Pazite nase.

Sabina Breznik, šolska svetovalna delavka