

NASVETI ZA STARŠE – KAKO POSKRIBIMO ZASE IN ZA SVOJE OTROKE

Spoštovani starši.

Znašli smo se v popolnoma novi, neznani situaciji, ki v vseh nas in tudi v naših najbližjih zbuja različna čustva in občutke. Med njimi so seveda tudi neprijetna, kot so občutki zaskrbljenosti, negotovosti, strah, jeza in še marsikaj. Tukaj tudi naši otroci niso izvzeti. Vse to je običajna reakcija, s katero se je dobro in pomembno soočiti.

Čeprav se zdi, da so predšolski otroci še premajhni za tako težko temo kot je koronavirus, pa situacija vpliva tudi na njih. Ne glede na to koliko so stari, tudi že predšolski otroci čutijo spremembe, ki so nastale. Večina staršev je z otroci doma, zadržujemo se v svojih domovih in bližnji okolici, rutina vsakodnevnega odhajanja v vrtec je prekinjena, nekateri malo večji pa hitro potožijo, da pogrešajo svoje prijatelje iz vrtca in da jim je dolgčas.

Tudi naši najmlajši otroci, ki so še premajhni, da bi se z nami lahko pogovarjali o nastali situaciji, pa lahko čutijo naše stiske in skrbi. Neizbežno je, da se vsi obnašamo drugače, saj je situacija nova. Kaj lahko storimo? V nadaljevanju nekaj praktičnih nasvetov:

1. POSKUSIMO OSTATI ČIM BOLJ MIRNI.

Ker otroci čutijo našo stisko, slišijo naše pogovore, spremljajo tudi informacije iz medijev... je pomembno, da si prizadevamo ohraniti pozitivno držo in ostati mirni. Pomembno je, da tudi odrasli sprejmemo in si dovolimo čutiti tesnobo. Strokovnjaki namreč ugotavljajo, da ravno to vodi k njenemu zmanjšanju. O svojih občutkih in čustvih se odrasli pogovorimo z nekom, ki nam je bilo (npr. partner, najboljši prijatelj...).

Poiščimo aktivnosti, ki so prijetne za nas in za otroka ter osmislimo dnevno rutino. Vsak dan znova začnimo pozitivno in že zjutraj povejmo otroku, da bomo dobro izkoristili nov dan.

2. POGOVARJAJMO SE, BODIMO INFORMIRANI – VENDAR V ZDRAVI MERI!

S starejšimi predšolskimi otroci, ki že več razumejo in tudi »pobirajo« informacije se je potrebno pogovarjati. Za izhodišče lahko uporabite pravljico o koronavirusu, ki na preprost, poučen, a realen način govori o tej temi. Pravljica je dostopna na spletni strani mini rokice, je link do nje:

<https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu-in-otroskem-igriscu/>

Kljub temu se izogibajmo temu, da pred otroci preveč govorimo o temi koronavirus in najhujših posledicah (npr. število okuženih, število umrlih...). Težave, ki jih imamo odrasli povezane s službo, financami... se pogovorjajmo, ko otroka ni zraven.

Starši pazimo, da ne bomo sami preveč okupirani z brskanjem za najnovejšimi informacijami, ker to lahko vodi v še večjo tesnobo. Raziskave kažejo, da če opazujemo zaskrbljene in tesnobne ljudi ali smo v stiku z njimi, bo naš živčni sistem na to morda reagiral s podobnim stanjem. **Novice spremljamo toliko, da smo ustrezno informirani.** Naša pomirjenost bo blagodejno vplivala tudi na naše bližnje (Žvelc, 2020).

3. NAREDIMO NAJBOLJŠE IZ DANE SITUACIJE – bodimo aktivni.

Situacijo sprejmimo kot novo priložnost in ne kot grožnjo. Izkoristimo čas s svojimi otroci, ki nam v običajnih situacijah vedno primanjkuje. Pomisliti na to, kaj nam je doslej pomagalo, da smo se počutili varno in dobro v svoji koži in kaj pomaga našemu otroku, da se bo počutil tako. Za nekatere je to sprehod, telovadba, branje, igranje družabnih iger, ustvarjanje, pospravljanje, urejanje doma.... Čim več dejavnosti opravljajmo skupaj. Razmislimo torej o tem kaj nam je pomembno, kaj radi počnemo in kaj v danih okoliščinah lahko prinesemo v svoje življenje.

V kolikor v tem času potrebujete kakšen nasvet, pomoč, mi lahko pišete na moj službeni e-mail, ki ga redno spremljam (andreja.stavbe@osfram.si).

Skupaj bomo zmogli!

Uporabljen vir:

- Žvelc, G. (marec, 2020). Psihoterapevt dr. Gregor Žvelc o tem, kako preživeti epidemijo koronavirusa. Dostopno na: <https://www.delo.si/novice/slovenija/psihoterapevt-gregor-zvelc-o-tem-kako-prezivet-epidemijo-koronavirusa-da-ne-preide-v-epidemijo-tesnobe-289291.html?fbclid=IwAR3NI-KHmJCiOljIhxKe4ezl4ZIXsHrxFJWJGyc-7yjQGeUm6fstsT3x29I>