**SVETOVALNICA ZA STARŠE**

Spoštovani starši,

v času izolacije, karantene, epidemije covid-19 se lahko za pomoč in posvet pri vzgojnih dilemah ter težavah obrnete tudi na svetovalno delavko mag. Gabrijelo Masten, in sicer s pomočjo e-pošte: gabrijela.masten@os-naklo.si, kjer se lahko dogovorimo tudi za on-line pogovorne minute.

Z vami želimo deliti nekaj informacij, pobud in idej, da boste čas v domačem okolju skupaj z otroki prestali s čim manj stresa in brez strahov.

**Preživljanje dni in tednov doma ob omejenih stikih in spremenjeni dnevni rutini**

V času razglašene epidemije covid-19 smo se morali vsi prilagoditi na drugačen način življenja in verjetno prav nikomur izmed nas ni vedno lahko. Zaradi trenutne situacije, ki je zelo negotova, ljudje doživljamo različna neprijetna čustva. Poleg strahu, da bomo zboleli ali da bodo zboleli naši bližnji, je veliko posameznikov tudi jeznih, razdraženih, pojavljajo se težave s službami, finančne težave, težave doma in to vse skupaj vpliva tudi na vzdušje v družini.

Ljudje smo različno odporni na stres in imamo tudi različne mehanizme soočanja s stresom; nekateri ta stres dobro prenašajo, pri nekaterih pa lahko vodi v občutke tesnobe, strahu, bojazni, žalosti, jeze, zaskrbljenosti.

**Kako lahko otrokom in sebi olajšamo življenje v karanteni?**

Zagotovo je pomembna **dnevna rutina**, načrt posameznih aktivnosti in v zvezi s tem povezanih ciljev. Poleg delovnih obveznostih si je potrebno vzeti čas tudi za prijetne in sproščujoče dejavnosti, da vsak dan skušamo doživeti nekaj lepega, četudi so trenutne razmere neprijetne. Ljudje težimo k strukturi, ustaljenemu dnevnemu ritmu, rutini, zato je pomembno, da imajo tudi otroci neko strukturo aktivnosti v dnevu. To daje občutek varnosti v vsakdanjem življenju.

Potrebno je uravnovesiti gibalni in statični način življenja oziroma omejiti čas, ko sedimo (npr. gledanje televizije in uporabe elektronskih naprav). Manj sedenja in več gibanja. Zelo pomembno je, da smo pri tem dober zgled. Pojdimo skupaj z otrokom ven, na zrak, hkrati pa s tem zamenjamo še okolje, kar pozitivno vpliva prav na vse.

Otrok svet v najzgodnejšem obdobju zaznava prav z gibanjem, saj mu to omogoči, da spozna zakonitosti in lastnosti posameznih elementov (npr. voda je mokra, je tekoča, se razlije, pljuskne). Otrok lahko to spozna samo tako, da se z vodo igra, po njej skače, teka, nikakor pa ne z gledanjem oddaj po televiziji ali igranjem računalniških iger. Otrokov razvoj in njegovo dojemanje sveta sta zelo celostna, zato primanjkljaj na enem področju neizogibno povzroči tudi primanjkljaje na drugih področjih. Pomanjkanje gibanja se tako odraža na otrokovem celotnem psihosomatskem statusu.

**Gibanje** na svežem zraku se priporoča v skoraj vseh vremenskih pogojih, saj krepi zdravje in imunski sistem. Prav je, da otroci preživijo veliko časa v naravi torej v vseh letnih časih.

Gibanje na prostem ponuja veliko možnosti za aktivno učenje. Zunaj se tudi nalezljive bolezni bistveno manj prenašajo kot v notranjih prostorih.

Nove razmere nekaterim družinam prinesejo precej več skupnega časa, kar je priložnost za zbližanje in povezanost, v drugih pa bodo na dan prišli konflikti, ki so sicer zaradi obilice dela in drugih pravkov prikriti.

Ohranjajmo stike po telefonu ali drugih sodobnih komunikacijskih tehnologij (npr. s pomočjo video klicev, skype povezave in drugih, ki jih imamo na voljo), napišimo/narišimo komu kaj lepega ipd. Res je, da smo različni, da nekaterim samota ustreza, drugi pa potrebujejo veliko stikov. Izogibajmo se širjenju negativnih sporočil in delujmo na druge pozitivno, spodbudno. To bo imelo spodbuden učinek tudi za nas.

Dobra **komunikacija** je bistvenega pomena tako s partnerjem, s starimi starši, z otroki. Pomembno je, da smo na voljo otrokom in en drugemu za stiske, da se slišimo, da si stojimo ob strani, da se pogovarjamo. Pogovorite se z otroki o trenutni situaciji in pomembnosti prilagajanja. Otrokom lahko marsikaj pojasnimo, pokažemo skozi igro ali s pomočjo igrač. Pomagajmo otrokom polepšati dan z aktivnostmi in **družabnimi igrami**, ki so jim pri srcu. Skupaj poskrbimo **za humor, za smeh**. Prav tako otroke lahko učimo, kako sami lahko pripomorejo k trenutni situaciji s higieno umivanjem rok, kašljanjem v rokav ipd.

**Nekaj idej za kvalitetno preživljanje časa z otroki**

**SPREHOD V NARAVI**

Za izboljšanje kondicije, odpornosti organizma, spoznavanje bližnje in daljne okolice se skupaj z otrokom odpravimo na sprehod. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj idej, kaj vse lahko počnemo na sprehodu v gozdu:

- Listjelov - lov za listjem;

- Oddaja o gozdu - otrok v gozdu pripravi oddajo oz. poroča v živo (npr. na RTV Gozdek). Otrok ob pripovedovanju razvija zmožnost domišljijske rabe jezika in domišljijskega sooblikovanja zgodbe; spoznava komunikacijo v zbornem jeziku; se uči samostojno pripovedovati;

- Bodimo drevo za 5 minut - otrok razvija koordinacijo in ravnotežje; osvaja osnovne gibalne koncepte, odkriva in spoznava, da je življenje živih bitij odvisno tudi od drugih bitij in nežive narave;

- Trenutek tišine - Pssssst, poslušam (usmeritev pozornosti). Otrok s poslušanjem prepoznava smer izvora zvoka, prepoznava in našteva čustva ipd.

- Sledi živali - otrok opazuje naravo, prepoznava in razlikuje živalske sledi, našteva in prepozna najpogostejše živali;

- Če bi gozdne živali govorile - otrok igra vloge in razvija domišljijo; prepoznava potrebe drugih živih bitij;

- Tihi sprehod k potočku, k reki, ribniku - z otrokom se v tišini sprehodimo do potočka. Otrok se umiri in sprošča, je sam s svojimi mislimi; opazuje vodo in zaznava vodne zvoke;

- Drevesa v vetru - otrok spoznava lastnosti telesa, razvija koordinacijo gibanja ter povezovanja gibanja z navodili; oponaša drevesa kot živa bitja, ki se ne morejo premakniti;

- Jesenske slike - vizualizacija genetske pestrosti - otrok opazuje in spoznava, da so med drevesi (listi) razlike; spoznava, kako se drevesa pripravljajo na zimo; nauči se tehnike herbariziranja in se izraža s pomočjo ustvarjanja slik; hkrati spoznava razlike med svežim in posušenim tkivom (krhkost);

- Tihi sprehod po gozdu ali na gozdno jaso - otrok se umiri, sprosti in zaznava pestrost okoli sebe; otrok se uri v sposobnosti zaznavanja z različnimi čutili: vidom, tipom, vonjem, zvokom. Hkrati spoznava pestrost življenja in oblik.

Povzeto po Priročniku za učenje in igro v gozdu – gozd eksperimentov.

**AKTIVNOSTI NA PROSTEM**

- Frizbi iz papirnatega krožnika: z otrokom naredimo čisto enostavno igračo, in sicer frizbi iz papirnatega krožnika. Za en frizbi potrebujete dva papirnata krožnika, ki ju lahko s flomastri pobarvate po želji, nato v vsak krožnik izrežete krog in krožnika zlepite skupaj (najlažje ju boste zlepili z lepilno pištolo). Potrebujete le še večjo površino brez ovir, igrišče je ravno pravšnje za ta namen in zabava se lahko prične;

- Gibalna igrica - Prenesi jajček: otroku pripravimo zabavno gibalno igrico Prenesi jajček, priprava je zelo enostavna, saj potrebujete le žlico in plastična jajčka - če pa ste pogumni, lahko ponudite kar pravega. Naloga otroka je prenašanje jajčk iz ene posodice v drugo;

- Gibalna igrica - Ptički v gnezda: za igrico ne potrebujete nobene posebne predpriprave. Za gnezda lahko uporabite hulahop obroče ali iz navadnega rjavega papirja izrezane kroge, ki predstavljajo gnezda. Ptički (otroci) letajo po prostoru nato odrasla oseba reče “ptički v gnezda” in vsak otrok mora poiskati svoje gnezdo. S starejšimi otroki se lahko igrico igramo tudi na izpadanje. Vsakič iz igre vzamemo eno gnezdo in tisti ptiček, ki ostane na koncu je zmagovalec;

- Čarobna palčka – gibalna igrica: pripraviš eno čarobno palico (z izrezano zvezdico - lahko iz moos gume ipd.). Čarovnik (najprej npr. odrasla oseba, nato otrok) »čara« otroke z naslednjim urokom: Hokus pokus čira čara spremenimo se v………….. In spremenijo se v muce, mravlje, robote, zajčke, ptičke…

- Odbijanje balonov z loparji iz papirnatih krožnikov - enostavna gibalna dejavnost: napihnemo balone, na papirnat krožnik s silikonskim lepilom nalepimo lesene palčke za držalo in loparja sta pripravljena. Otrokom lahko določite več nalog. Mlajši otroci lahko balon samo odbijajo. Starejšim otrokom pa lahko določite več pravil: npr. lahko igrajo pingpong in balon ne sme pasti na tla. Če je otrok več, lahko kot skupina poskušajo balon obdržati čim dlje v zraku ...

- Gibalna dejavnost – Semafor. Gibalno dejavnost na temo promet. Npr. Iz moss gume izrežeš rdeč, rumen in zelen krog, ter jih z lepilno pištolo prilepiš na sladoledne palčke. Loparčki predstavljajo semafor. Ko dvigneš zeleni loparček, otroci tečejo in hodijo, ko pa dvigneš rdeči loparček, se ustavijo. Rumen loparček pomeni - vse počasneje. Prav tako je ta vaja dobra tudi za sprehode (na znak stop ustavijo in počakajo);

- Metanje papirnatih krožnikov - “frizbijev” na stožec. Papirnatim krožnikom izrežemo sredino in obroč. Na tla postavimo polne plastenke vode in otroku naročimo naj poskuša zadeti steklenico. Morda je bolje, da krožnike zlepiš skupaj, da bolje letijo …

Povzeto po: https://www.varuska-ziva.si/

**DRUGE DEJAVNOSTI ZA OTROKE**

Na spletu (nekaj spletnih povezav spodaj) se objavlja veliko načinov, kako lahko družina na zabaven, humoren način s pomočjo glasbe in plesa vadi. Poleg gibanja pa lahko hkrati poskrbimo še za ustvarjanje z različnimi materiali:

- Igre z nestrukturiranim materialom. Ko pravimo nestrukturirani materiali, imamo v mislih enostavne materiale kot so škatla, blago, les, volna in podobno … Igra z nestrukturiranim materialom daje otroku možnost, da razvija svojo ustvarjalnost in domišljijo ter skozi igro pridobiva nove izkušnje ter kreativno rešuje težave;

- Igre z materialom, ki ga najdete doma:

* Igra s kartonskimi škatlami;
* Igra s toaletnim papirjem;
* Igra ali ustvarjanje s tulci toaletnega papirja;
* Igra ali ustvarjanje s kartonom od jajc;
* Igra ali ustvarjanje z naravnim materialom (lesene palčke, listje, orehi in želodi);
* Igra z blagom.

Otroci so naše največje bogastvo in čas, ki ga preživimo z njimi, je najbolj dragocen.

In ne pozabimo, da je že v predšolskem obdobju potrebno usmerjanje v sprejemanje zdravega življenjskega sloga. Zato v vrtcu spodbujamo gibanje in si prizadevamo, da vsi skupaj veliko časa preživimo v naravi. S preživljanjem časa v naravi ne izboljšamo le kreativnosti, ampak tudi duševno zdravje.

**KAM SE LAHKO OBRNEMO** (priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje)

- Če so v času epidemije v stiski naši otroci:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/dusevno\_zdravje\_otroci.pdf <https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>

- Če doživljamo simptome hudega stresa, tesnobe:

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-navoljo-za-brezplacne>

- Za lažje obvladovanje stresa, zmanjševanja občutka strahu, zaskrbljenosti:

<https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenostizaradi-koronavirusa-covid>

- Če nas skrbi ustrezno vzdrževanje higiene prostora:

<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-vkaterih-se-je-zadrzeval>

<https://www.nijz.si/sl/splosna-uporaba-zascitnih-mask>

**DRUGE POVEZAVE**

- Pravljica o Koronavirusu - Mini rokice:

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

- Super ideje, kako zaposliti otroka, ko ostanete doma - Bibaleze.si:

<https://www.bibaleze.si/ideje_za_prosti_cas/kako-zaposliti-otroka-ko-ostane-doma.html>

- Otrokom mora biti kdaj dolgčas, ker jih ta spravi do neverjetne ustvarjalnosti:

<https://www.minicity.si/si/novice/otrokom-mora-biti-kdaj-dolgcas-ker-jih-ta-spravi-do-neverjetne-ustvarjalnosti>

- Priročnik za učenje in igro v gozdu – gozd eksperimentov:

[http://www.gozdis.si/data/publikacije/Prirocnik\_za\_ucenje\_in\_igro\_v\_gozdu\_9\_10\_(1).pdf](http://www.gozdis.si/data/publikacije/Prirocnik_za_ucenje_in_igro_v_gozdu_9_10_%281%29.pdf)

- Dr. Katarina Kompan Erzar: »Ni treba rešiti sveta vsak dan znova, smemo ga samo preživeti!«

<https://radio.ognjisce.si/sl/224/oddaje/31245/dr-katarina-kompan-erzar-ni-treba-resiti-sveta-vsak-dan-znova-smemo-ga-samo-preziveti.htm>

- Kako v času pandemije poskrbimo za duševno zdravje?

<https://radioprvi.rtvslo.si/2020/03/svetovalni-servis-1117/>

[The social dillema](https://www.netflix.com/watch/81254224?trackId=254761469&tctx=0%2C2%2C1d9f7dc2-695a-4378-a17d-7b5323ca1c15-32253193%2C%2Cunknown%2C)

<https://safe.si/>

[migimigi.si](https://migimigi.si/uporabno-v-casu-samoizolacije/?utm_campaign=mm_marec_2020&utm_medium=marec_2020_nurturing_webinar&utm_source=email&utm_content=migimigi_nurturing_marec_B%23)

<http://www.pogled.si/index.php>

- Podrobnejše informacije o tehnikah sproščanja:

<http://skupajzazdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>

- Spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom:

[www.tosemjaz.net.](http://www.tosemjaz.net./)

- Spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih:

[www.med.over.net.](http://www.med.over.net./)

- Spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM:

[www.nebojse.si](http://www.nebojse.si/)

- Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo:

[www.zivziv.si](http://www.zivziv.si/)

**TELEFONI**

Psihološka pomoč je posameznikom na voljo:

- Lokalni zdravstveni domovi v Centrih za krepitev zdravja oz. Zdravstvenovzgojnih centrih.

- Klic v duševni stiski (01/520 99 00, vsak dan med 19.00 in 7.00 uro).

- Tom telefon (116 111; vsak dan med 12. in 20.00 uro). Klic je brezplačen.

- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (116 123, 24 ur/dan). Klic je brezplačen.