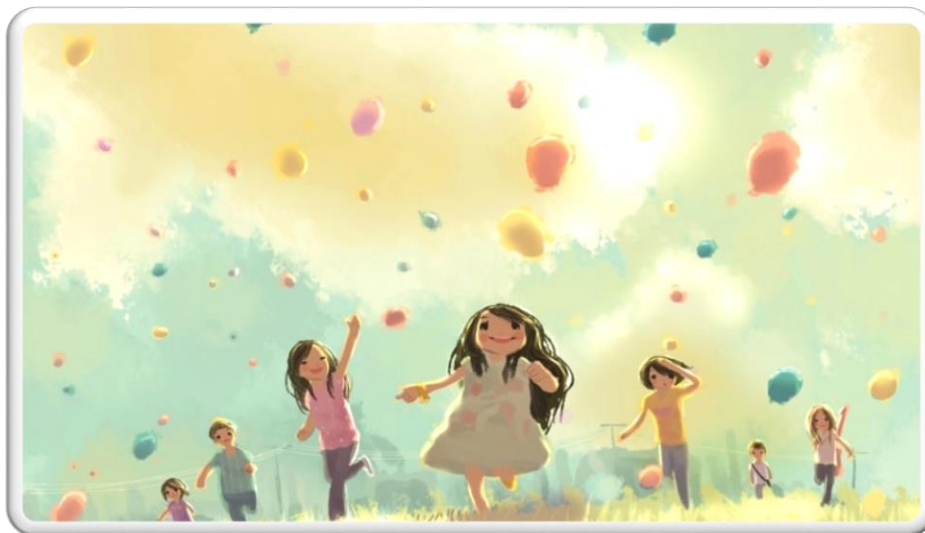


Spoštovani vrtčevski starši!



Danes je sreda, 25. marec 2020. Povsem drugačna sreda kot bi lahko pričakovali še en ali dva tedna nazaj. Trenutna krizna situacija nam je obrnila svetove, naša razmišljanja in vedenja. Zagotovo je to situacija, o kateri bomo govorili našim bodočim rodovom.

V medijih prejemamo različne informacije, ki v nas lahko zbudijo tesnobo na eni strani, strah in stres pred nepričakovanim na drugi strani ter skrb. Ja, starši prav v teh trenutkih razmišljate, kako obdržati trezno glavo, kako dobro razmisliti o vsaki odločitvi in kako pravilno zaščiti sebe, svojega partnerja, otroke in svoje bližnje. Stres je nekaj, s čimer se odrasli drugače spoprijemamo, kakor otroci. Otroci so v svojem razvoju krhki, nežni, ranljivi in se še razvijajo. Njihovi možgani delujejo drugače, zato si želijo delati stvari, ki so jim »fajn«, in ne stvari, ki so prav. Zato smo tukaj odrasli, njihovi najbližji, da jim zmoremo povedati, razložiti stvari tako, da bodo razumeli in sprejeli situacijo. V prvi vrsti pa smo tukaj, da jih pomirimo.

Ostati doma z predšolskim otrokom je izziv tako za vas, kakor za vzgojiteljice. Le-te otroke pogrešajo, premišlujejo o njih in upajo, da bo te epidemije hitro konec. Vi kot starši pa ste v situaciji, ko morate ostati doma z otrokom, ko vaše delo trpi, ko nimate stikov ali so le-ti omejeni, ko nimate dodatne pomoči v starih starših in ko socialnih stikov ni. Izredne razmere, ki tudi povzročajo, da se nanje prilagodimo.

Nekatere SPLOŠNE smernice ste že prejeli za šolske in vrtčevske otroke. Pripravili pa smo še nekaj smernic izključno za predšolske otroke.



SPLOŠNA NAVODILA V ČASU EPIDEMIJE



POMIRITE OTROKA.

Poskušajte mu predstaviti situacijo, v kateri smo se znašli preko pravljice ali preko video pravljice. Omilite njihovo stisko, tako, da jih zaposlite ali razvedrite. Otroci bodo lahko nemirni, zaskrbljeni, tesnobni, ker doživljajo situacijo tako kot vi, le besed nimajo zanje. Otroci niso imuni na situacijo. Pogovarjajte se.



VZDRŽUJTE VSAKODNEVNO RUTINO in STRUKTURO.

Naredite urnik, ker daje otroku varnost. Pri tem bodite dosledni, saj je vaš otrok tega navajen v vrtcu, kar sedaj zagotovo pogoša. Če vam je lažje, zapišite in izpostavite na vidno mesto. Z aktivnim načrtovanjem dnevne rutine dobite občutek, da obvladujete stvari, hkrati pa se ne počutite nemočne. Načrtujte tako, da se pogovarjate, kdaj bodo obroki, kdaj greste ven, kdaj bo ustvarjalna urica, spanec, kdaj bo risanka in kdaj pravljica.....



ZAPOSILITE OTROKA MED VAŠIM DELOM OD DOMA.

Priporočamo aktivnosti, ki so gibalne, ustvarjalne in razvedrilne narave. Preberite otroku knjigo, igrajte se v njegovi domišljiji (spijte kavico, bodite dober pacient ali kupec v trgovini), skupaj opravljajte hišna opravila ali domače zadolžitve, pogovarjajte se o željah, o počitnicah v prihodnje in o dogodkih iz preteklosti, ustvarjajte – pecite, kuhajte, »pacajte«.



POSKRBITE ZA GIBANJE IN STIK Z NARAVO.

To je v tem času zelo pomembno, da poiščete poti, kraje, kjer že dolgo niste bili. Gozd je tudi idealen za to, da si napolnite »baterije« in vrnete energijo. Naši možgani delujejo tako, da potrebujejo stimulanse, tako telo dobi sporočilo, da je živo in zdravo. Pomagajte si z videofilmčki na Youtube, kjer imate veliko vaj.



ZABAVAJTE SE IN SPROŠČAJTE.

Vsi v tem času potrebujete aktivnosti, ki presenetijo vaše možgane s tem, da se sprostite, da dobite pozitivna sporočila in da vas tesnoba ne preplavi. Pojte, plešite in gibajte se. Naredite kakšno stvar, ki bo tudi iz vas »privlekla« otroka. Smejte se. Izdelajte lutke in se igrajte. Otroci imajo radi pretvarjanje in igranje. Sproščajte se – čuječnost je ključna.

Ob koncu potrebujemo vsi veliko pozitivnih misli, da nas mediji in nastala situacija ne zasedejo preveč, zato vam priporočam, da namenite nekaj časa tudi temu (*npr. Lonček dobrih misli, kjer zbirate dobre misli, risbice, ki jih otrok nariše ali kaj izreže ali pripravi presenečenje*). Otroci nas lahko zelo presenetijo v tem, zato jim dajte ČAS za TO.

KRATKA NAVODILA ZA STARŠE

Veliko se pričakuje od staršev, kajne? A se oni tega sploh zavedajo? Kako bom jaz to zmogla? Kako bomo to zmogli, saj ne vemo, kaj bo z nami, ko vse to mine? Kdaj bo tega konec? A bomo zmogli finančno? Vsaj vrtec ne bo potrebno plačati. Kaj naj še skuham? Zakaj so tako nemirni? Kaj naj še naredim? Ko bi mi vsaj »on«, kaj pomagal? Samo, da mi ne zboli za čem drugim. Samo, da ostanemo živi. A bomo? Kaj bo z mojo službo? A oni želijo, da jaz grem delat? Sedaj vem, kako stari starši pomagajo.

Trenutne okoliščine lahko aktivirajo močne telesne reakcije; strah, nemir, paniko. Marsikomu je ta občutek strahu, negotovosti in pomanjkanja nadzora povsem tuj in ob njem čuti polno nelagodja. S tem se ljudje soočamo na različne načine – poenostavljeno se zdaj dogaja, da nevarnost zanikamo ali pa jo še bolj katastrofiziramo. Nekdo, ki zanika, se skuša tesnobe znebiti, s tem da minimalizira težavnost situacije (*»Ah, saj ni nič«*) ali kontekst postavlja v popolnoma individualno perspektivo (*»Meni ne bo nič«*), spreminja navodila pristojnih v sebi sprejemljiva (*»Ah, sej na kavice pa lahko hodimo skupaj«*) in selektivno selekcionira informacije, tako da sliši tiste, ki ga pomirjajo (*»Saj je na celem svetu samo 150 tisoč pozitivnih, to ni nič«*) ali pa se od problema še vedno poskuša distancirati (*»To se mene ne tiče, to imajo v Italiji/Ljubljani problem«*).

Marsikdo pa zaradi pomanjkanja nadzora nad situacijo ob zavedanju resnosti lahko situacijo vidi povsem črno, katastrofizira, ne vidi rešitev, ne zaupa v sistem, si ustvarja katastrofične poglede v prihodnost, ne zaupa v prehransko oskrbo, itd. Ne ena, ne druga skrajnost ni dobra, potrebno se je zavedati resnosti situacije, a hkrati ne razmišljati katastrofično.

Starši spremljajte sebe, preverite svoje počutje, svoje telo. Če čutite nelagodje v telesu, stiskanje, napetost v mišicah, plitko dihanje, tiščanje v prsih, stiskanje v trebuhu, pospešeno delovanje srca, nemir (*imate stalno potrebo, da nekaj delate in se ne morete ustaviti, tapkate z nogo ob tla ali delate druge ponavljajoče gibe*), ste živčni, se hitro razjezite na otroke ali moža/ženo, je to znak, da je vaš živčni sistem aktiviran, da se je v vas aktiviral strah. Poiščite vsa sredstva, ki bi vam lahko pomagala, da se umirate. V naslednji objavi vam bomo napisali nekaj idej, kako se lahko umirate.

Saj veste, v kolikor ste sami nemirni, nesproščeni, polni skrbi, bo vaš otrok to zagotovo začutil. Zato vemo, da zmorete se UMIRITI oz. regulirati vaša počutja.

V upanju, da ste ob prebiranju potrdili kakšno svojo misel ali pokimali ali se strinjali, je bil to ravno namen. Hvala Vam.

V kolikor boste v tem času potrebovali kakšno informacijo, nasvet ali pomoč v stiski, se lahko obrnete na svetovalnasluzba@cerkljeobkrki.si ali andreja.ninkovic1@gmail.com. Če bo potrebno, sem dosegljiva tudi po telefonu. Toplo vabljeni.

Lepo pozdravljeni in ostanite zdravi, varni in mirni.

Šolska svetovalna delavka:
Andreja Ninković, spec.

