

Spoštovani starši!

Danes je ponedeljek, 23. marec 2020. Povsem drugačen ponedeljek 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.

Akcija **#Ostani doma**, ki je preplavila vse komunikacijske kanale, je tudi odmevna na socialnih omrežjih, ki so otrokom prav sedaj še bližje. Akcijo zagotovo razumemo drugače kakor otroci, saj smo tukaj, da zaščitimo tako sebe kot naše otroke. V petek sem govorila z učenci prav o tem, kako jih spodbujamo, da so sedaj na socialnih omrežjih, da to ni čas za vzpostavljanje stikov v živo in da je pomembno, da ostanejo doma. Smeh je preplavljal učence predmetne stopnje. Njihov miselni tok je šel tako: *«Končnooooo in Vi nam o tem govorite.»* A kljub temu, so razmišljali o tem, kaj se dogaja.

Razmišljala sem o tem, kaj je tisto, kar Vam lahko sporočim. Odločila sem se, da vam lahko v okviru šolske svetovalna službe pomagam s smernicami tako za vas kot vaše otroke.

Izredna situacija je pripeljala do tega, da so se pogoji dela spremenili tako za vas kot za vaše otroke, zato delujemo na drugačen način. To sproža v nas samih veliko nepredvidljivosti, stresa in drugačnih reakcij, kakor smo vajeni.

Nekaj smernic za sobivanje in bivanje v prihajajočih dneh:

1. Ostanite **ZDRAVI** – tako, da poskrbite za higieno in smernice NIJZ. Sedaj je čas, ko je postalo opravilo umivanja rok izrednega pomena za to, da ostanete zdravi. Velikokrat lahko pomislimo, *»kaj in kako nam bo umivanje rok pomagalo«*, vendar je potrebno upoštevati stroko, ki je podala ključne smernice. Otrokom pokažete s svojim zgledom. Ohranjajte zdrav življenjski slog z zdravo prehrano, z zadostno količino spanja in redno telesno aktivnostjo. ***Predvsem jim povejte, da boste s socialno izolacijo rešili življenja najbolj ranljivim skupinam, tudi svojim bližnjim. To vam bo pomagalo zdržati skozi to obdobje.***
2. Ostanite **DOMA** – tako, da ne zapuščate domov z namenom druženja na igriščih, pred trgovino ali trgovskimi centri ali za *»Krko, ker smo se slučajno tam dobili«*. Ljudje imamo željo po druženju, vendar sedaj moramo upoštevati navodilo, da skupinsko druženje ni zaželeno. Stike vzpostavljate »online«. Tukaj so naši otroci pred nami, zato pazite na pasti, ki jih ta komunikacija prinaša. Preveč spleta vpliva na otroške možgane in posledično vodi v nekemične odvisnosti. Ima pa tudi prednosti, ki jih potrebno izkoristiti. ***Otroka spremljajte pri tem, naredite kaj skupaj z njim in bodite »na tekočem«***. ***Otroci želijo vaš stik tudi na takšen način. Pustite, da vas otroci kaj naučijo. To imajo zelo radi.***
3. Ostanite **MIRNI in VARNI** – tako, da poskrbite zase in za druge, ko opazite pri sebi znake strahu, tesnobe, nemira ali strahu. Hitro se v izolaciji zgodi, da nas nekaj ustavlja, zaustavi, presneti, pa sploh ne vemo, kaj je. Včasih ta nemir potolažimo s televizijo,



računalnikom ali kakšno drugo stvarjo, ki nas odpelje stran od nas samih. Poskrbite za to, da poiščete druge načine tolažbe. 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 se 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. »Razmisliiva 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

4. **DRUŽITE SE in POGOVARJAJTE** – sedaj je 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.

Kako in na kakšen način poskrbeti za dobro počutje?

1. **Poskrbite za gibanje in stik z naravo.** Vem, da veste, da kadar se gibljemo ali delamo, to deluje kot terapija, ki na nas čudežno vpliva. Četudi je to delo na njivi ali vrtu, ali skrb za domače živali, sedaj še bolj koristi. Sprehod v naravo, v gozd ali na kakšen osamljen kraj je koristno tako za telo kot za duh. Otroci imajo radi gibanje, pogovor pa je takrat čisto drugačen. Vožnja s kolesom, sprehod s psom ali tek so aktivnosti, ki jih otroci potrebujejo. Poskrbite, da tudi oni izrazijo željo, kaj bi lahko naredili zunaj.
2. **Osredotočite se na to, kaj lahko dobrega storite za druge in svoje bližnje** Otroci radi pomagajo v kuhinji ali pri drugih domačih opravilih, kjer se počutijo vpletene, zato jim prisluhnite in jih vključite. Lahko kaj storijo za babice in dedke (telefonski klic, risbica, kakšno opravilo ali pogovor), kakor tudi za vas. Otroci so radi koristni in zato pohvaljeni. Razložite jim, da lahko vsak dan naredijo kaj dobrega za nekoga (lahko izberejo nekoga naključno). Naj se prijaznost širi naprej.
3. **Pogovarjajte se o stvareh, ki niso povezane samo z virusom Covid-19.** Pogovarjajte se, kaj boste počeli po koncu izolacije. Tema vseh pogovorov naj ne bo Covid-19, čeprav



bi se zelo radi pogovarjali samo o tem. Koristno je, če vi določite čas za zaskrbljenost. Določite del dneva, ko boste do 20 minut razmišljali o bolezni in njenih posledicah, ostali del dneva pa misli o bolezni odženite stran oz. jih odložite za vnaprej določen čas. Morda vam zveni nenavadno, ampak, če boste pri tem dosledni, se bo čas neprijetnega razmišljanja sčasoma avtomatično zmanjšal.

4. To, da imajo otroci radi **rutino ali načrtovanje aktivnosti**, ni nekaj novega. Vsi potrebujemo načrtovanje in urnike, ker nas to pomiri in zbudi v nas občutek, da obvladujemo stvari. Pokažite jim, da je načrtovanje aktivnosti manj stresno, kakor to, če ni načrta, *Vir: FB*



ENKRATNA IN NEPONOVLJIVA DRUŽINA

NAŠ URNIK

9:00	PRED 9:00	JUTRANJI PROGRAM	Pojemo zajtrk, pospravimo posteljo, se oblečemo, zložimo in pospravimo pižamo
9:00 - 9:30		JUTRANJI SPREHOD	Ali telovadba notri, če dežuje - vsak pokaže tri telovadne vaje.
9:30 - 10:15		ČAS ZA UČENJE	Skozi igro, ustvarjanje ali šolski program
10:15 - 10:30		DOPOLDANSKA MALICA	Jogurt, sadje, domače pecivo, oreščki, voda, čaj...
10:30 - 11:15		ČAS ZA UČENJE	Skozi igro, ustvarjanje ali šolski program
11:15 - 12:00		KUHAMO KOSILO	Pomoč pri kuhanju, priprava & dekoracija mize, priprava jedilnega pribora
12:00 - 12:45		KOSILO	Tisto, ki je pripravljeno z ljubeznijo, še posebej tekne!
12:45 - 13:30		ČAS ZA POLEPŠANJE DOMA	- Eden pospravi & pobriše mizo in pomete po dnevnih prostorih - Eden pomiva posodo - Eden obesi ali zloži perilo
13:30 - 15:00		TIHI ČAS	Branje, sestavljanke, počitek, risanka za pridne otroke :-)
15:00 - 15:15		POPOLDANSKA MALICA	Jogurt, sadje, domače pecivo, oreščki, voda, čaj... (poleti zagotovo sladoled! :-D)
15:15 - 16:00		ČAS ZA UČENJE	Skozi igro, ustvarjanje ali šolski program
16:00 - 18:30		ČAS NA PROSTEM	Sprehod, športne aktivnosti, delo na vrtu, igra, ustvarjanje, učenje
18:30 - 19:15		VEČERJA	Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač.
19:15 - 20:00		VEČERNI PROGRAM	Umivanje, pižama, risanka, zgodbica
20:00 21:00		LAHKO NOČ	20:00 - VSI OTROCI 21:00 - tisti otroci, ki se držijo urnika in ne godrnjajo :-)



5. **Zabavajte se**, da počnete stvari, ki jih običajno ne, in nimate časa zanje. Humor zelo dobro vpliva na nas. Pokažite svojo iznajdljivost, otroci jo bodo tudi. Smeh je nalezljiv, saj to veste. **Sproščajte se**. Če čutite tesnobo, se zamotite s prijetnimi stvarmi in aktivnostmi (*prebiranje knjige, klic prijateljev, gledanje televizije – jutranji program na SLO 1..., družabne igre, sproščanje z glasbo, s plesom, z meditacijo, vajami za čuječnost ipd.*). Uporabljajte sproščanje – pomirjanje lahko dosežete z izvajanjem sprostitvenih tehnik (*priponka*).
6. **Poskrbite zase in za svoje bližnje**. Tako vi kot vaš otrok potrebujete tudi čas zase, svoj prostor in svoj čas, da preživite tudi malce s svojimi mislimi. Ko opazite pri sebi, da je breme preveliko, da vas tesnoba in strah začenjata preplavljati, da v odnosu s partnerjem čutita pritisk, kar je v teh okoliščinah povsem običajno, je smiselno, da to opazite.

Tudi v nas se prebuja stiska – iz različnih razlogov. Dobro je, da jo prepoznamo in si ne dovolimo, da »se stresemo nad otrokom«, ker smo »mi živčni« in otrok »ne da miru«. To so tudi časi, ko je družina na preizkušnji. In če je že prej škripalo, sedaj škripa lahko še bolj. Včasih je res težko in ne veš, kaj bi naredil. Prav gotovo pa želite zaščititi svojega otroka. On se ob vajinem prepiru, nasilju, alkoholu počutil res grozno.

Nič ne more narediti, da bi si sam pomagal. Nič ni kriv, se pa počuti krivega (*»Če bi bil bolj priden, se to ne bi dogajalo.«*). Samo vi ste sedaj tam – za svojega otroka. Poskrbite zanj, ker ga imate radi.

Dr. Brene Brown, znana ameriška terapevtka je izjavila, da ljudje v težkih preizkušnjah pokažemo vse, kar smo se naučili, znamo in dnevno prakticiramo. Pravi, da če nam je vseč ali ne, ne smemo obupati nad ljudmi. Mi smo vse, kar imamo.

"But, like it or not, we just can't give up on people. We're all we have«.

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 minimilirajo 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.

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. Na telefonu sem dosegljiva tudi, če bi kakšen od vas želel malce spregovoriti z mano. Toplo vabljeni.

Lepo pozdravljeni in ostanite zdravi, varni in mirni.

Šolska svetovalna delavka:
Andreja Ninković, spec.

