

1 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

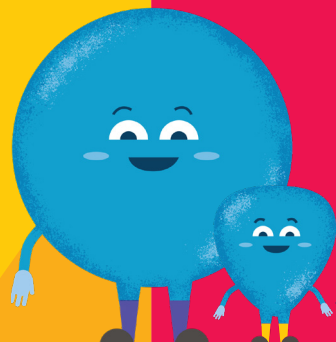
Čas "ena na ena"

Ne morete v službo? Šole zaprte? Ste v skrbeh zaradi financ? Razumljivo je, da ste v stresu in preobremenjeni.

Trenutne razmere so priložnost, da s svojimi otroki vzpostavimo boljše odnose. Čas "ena na ena" je zabaven in nas ne stane nič. Otrokom boste dali vedeti, da so pomembni, hkrati pa se bodo počutili ljubljene in varne.

Namenimo svoj čas vsakemu otroku posebej.

To je lahko samo 20 minut ali več - odvisno je od nas. Lahko je to vsak dan ob istem času, da se bodo otroci lahko veselili skupnega časa.



Vprašajte otroka, kaj bi rad počel.

Priložnost izbire krepi njihovo samozavest. Če pa bi radi počeli nekaj, kar ni v skladu z omejevanjem fizičnih stikov, je to pravi trenutek, da se o tem pogovorimo z njimi. (naslednji letak)

Ideje za skupni čas z dojenčkom/malčkom

- posnemajte njegove izraze na obrazu ali zvoke;
- pojte, ustvarjajte glasbo s kuhalnicami in žlicami;
- zlagajte kozarčke ali kocke;
- pripovedujte pravljice, preberite zgodbo.

Izklopite TV in mobilne naprave. To je čas brez virusov.

Ideje za skupni čas z najstnikom

- pogovarjajte se o stvareh, ki so mu všeč: glasba, šport, zvezdniki, prijatelji, moda ...;
- skupaj načrtujte in skuhajte obrok;
- telovadite skupaj ob spremljavi njegove najljubše glasbe.

Ideje za skupni čas z majhnim otrokom

- preberite knjigo ali si skupaj oglejte slikanico;
- rišite z voščenkami ali barvicami;
- plešite ali prepevajte skupaj;
- lotite se hišnega opravila - naj bo čiščenje ali kuhanje igra;
- pomagajte mu pri šolskih obveznostih.

Poslušajte (in slišite) jih, glejte jih. Popolnoma jim namenite svojo pozornost. Zabavajte se!

Za več informacij uporabite spodnje povezave:

Starševski namigi WHO

Starševski namigi UNICEF

V drugih jezikih

LITERATURA & DRUGI VIRI



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

2 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

Bodite pozitivni

Težko je ostati pozitiven, medtem ko vas otroci spravljajo ob živce. Verjetno ob tem uporabljate frazo, kot je "Nehaj že s tem!". A otroci se bodo odzivali na vaša navodila, če bodo le-ta pozitivna in če jih boste pohvalili takrat, ko naredijo nekaj, kar je prav.

Ubeseđite vedenje, ki ga želite videti.

➤ Ko od otrok želite, da kaj storijo, uporabljajte pozitivne besede, npr. pospravi obleke (namesto "ne razmetavaj").

Vse je odvisno od načina, kako kaj rečete.

➤ Kričanje na otroka bo vam in vašemu otroku povzročilo še več stresa in jeze. Pozornost od otroka pridobite tako, da ga pokličete z imenom. Govorite z mirnim tonom.

Pohvalite otroka, ko zaznate zaželeno vedenje.

➤ Poskušajte pohvaliti otroka za nekaj, kar je naredil tako, kot pričakujete od njega. Sčasoma boste opazili, da bo otrok nadaljeval s tem početjem. Hkrati pa mu na ta način zagotavljate občutek, da ga opazite in da vam je mar.

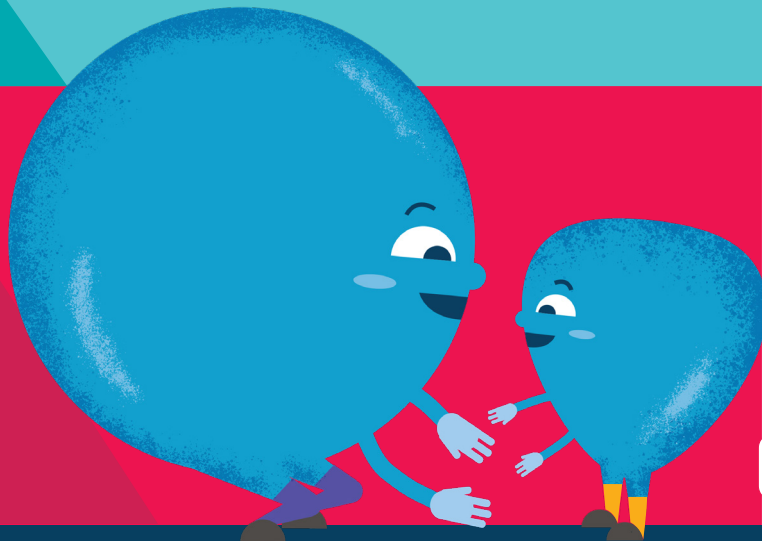


Imejte realna pričakovanja

➤ Lahko vaš otrok v resnici naredi stvar, ki jo zahtevate od njega? Zelo težko je otrok tiho cel dan, lahko pa je tiho 15 minut, ko imate vi npr. pomemben klic ali sestanek.

Poskrbite, da bo vaš najstnik povezan z drugimi.

➤ Najstniki morajo biti v stikih s prijatelji. Pomagajte mu, da se poveže z njimi preko socialnih omrežij ali na drugačen (varen) način. Zakaj pa na ta način ne bi komunicirali z njim tudi vi?



Za več informacij uporabite spodnje povezave:

Starševski namigi WHO

Starševski namigi UNICEF

V drugih jezikih

LITERATURA & DRUGI VIRI



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

3 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

Načrtujte

COVID-19 je posegel v vaše vsakdanje rutine glede službe, doma in šole. To otrokom, mladostnikom in nam predstavlja težave. Pomagate si lahko z vzpostavljanjem novih rutin.

Oblikujte prilagodljivo dnevno rutino, a bodite dosledni.

- Zase in otroke naredite načrt tako za strukturirane aktivnosti kot tudi prosti čas. Otroci se bodo na ta način počutili varne, prav tako pa bo to imelo pozitiven učinek na njihovo vedenje.
- Pri načrtovanju dnevnih aktivnosti so vam otroci lahko v pomoč - npr. pri izdelovanju šolskega urnika. Na ta način je večja verjetnost, da bodo načrtu tudi sledili.
- Vsak dan naj bodo na sporedu fizične aktivnosti - to pomaga pri zmanjševanju stresa ter porabi velike količine energije, ki jo imajo naši otroci.



Vi ste otrokov vzornik

- Otroci se od nas lahko veliko naučijo glede vzdrževanja varne razdalje, higiene ter tega, kako pozorni smo do drugih, še posebej tistih, ki so bolni ali ranljivejši.

Otroke poučite glede vzdrževanja varne razdalje

- Če ukrepi v vaši državi to dopuščajo, dovolite otrokom, da so zunaj.
- Napišite pismo ali narišite sliko ter pustite pred vrati doma, da ga/jo lahko vidijo tudi drugi.
- S tem, ko boste otrokom razložili, kako vi poskrbite za varnost v teh časih, jih boste pomirili. Poslušajte jih, ko podajajo svoje predloge in jih jemljite resno.

Naj bosta umivanje rok in higiena zabavna

- ▼ Izmislite si 20 sekundno pesem, ki si jo boste prepevali med umivanjem rok. Otrokom podelite nalepko ali pohvalo za redno umivanje rok.
- ▼ Lahko si izmislite igro, v kateri nagrado dobi tisti član, ki se v določenem času najmanjkrat dotakne obraza (določite, kdo bo opazoval koga).

Ob koncu dneva si vzemite najmanj minuto za to, da razmislite o dnevu, ki je za vami.

Omenite otroku vsaj eno zabavno ali pozitivno stvar, ki jo je naredil tisti dan.



Za več informacij uporabite spodnje povezave:

Starševski namigi WHO

Starševski namigi UNICEF

V drugih jezikih

LITERATURA & DRUGI VIRI



unicef
for every child



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

4 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

Neprimerno vedenje

Vsi otroci se včasih vedejo neprimerno. Kar je popolnoma normalno, saj gre le za odziv, ko so lačni, utrujeni, ko jih je strah ali so v procesu učenja neodvisnosti. Včasih nas to spravlja ob živce - še posebej v tem času, ko smo prisiljeni biti doma.

Preusmerjajte

- Pravočasno prepoznajte neprimerno vedenje in otrokovo pozornost preusmerite k primernemu vedenju.
- Ustavite neprimerno vedenje preden se pojavi! Ko opazite, da otroci postajajo nemirni, jih lahko zamotite z nečim zanimivim ali zabavnim: "Igrajva se skupaj!"

Vzemite si odmor

Bi najraje kar zakričali? Vzemite si 10 sekundni odmor. Petkrat počasi vdihnite in izdihnite. Nato se poskušajte mirno odzvati.

Milijoni staršev pravijo, da jim je to v pomoč - ZELO.

Posledice neprimerne vedenja

Določanje in izvrševanje posledic, ki jih prinaša določeno neprimerno vedenje, otroke uči sprejemanja odgovornosti za svoja dejanja. Gre za učinkovitejši pristop, kot sta npr. kričanje ali fizično kaznovanje.

Nadaljujte z uporabo namigov 1-3

- "Čas ena na ena", pohvale za pozitivno vedenje in dosledno izvajanje vsakodnevnih rutin bodo zmanjšale pogostost neprimerne vedenja.
- Zaposlite mlajše otroke in najstnike s preprostimi, a odgovornimi opravili. Pomembno je, da ste prepričani, da ta opravila zmorejo narediti. Ko delo opravijo, jih pohvalite.

Otroku še enkrat ponudite možnost izbire: lahko izbere, da bo naredil tisto, kar ste mu rekli ali pa ne - v tem primeru sledijo posledice.

Pomembno je, da ob izrekanju posledic ostanete mirni.

Posledice naj bodo realno izvedljive. Verjetno je težko najstniku vzeti telefon za cel teden. Ena ura se sliši veliko bolj realno.

Ko otrok "odsluži" posledice neprimerne vedenja, mu ponudite priložnost, da naredi nekaj dobrega, in takrat ga za to pohvalite.

Za več informacij uporabite spodnje povezave:

Starševski namigi WHO

Starševski namigi UNICEF

V drugih jezikih

LITERATURA & DRUGI VIRI



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

5 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

Ostanite mirni in upravljajte s stresom

Znašli smo se v stresnem obdobju. Poskrbite zase, da boste lahko otrokom v podporo.

Niste sami

Milijoni ljudi imajo enake strahove kot vi. Poiščite nekoga, s katerim se lahko pogovorite o tem, kako se počutite. Poslušajte jih. Izogibajte se družbenim medijem in novicam, ki v vas povzročajo panične reakcije.

Vzemite si odmor

Vsi kdaj pa kdaj potrebujemo počitek. Ko otroci spijo, počnite nekaj zabavnega ali sproščujočega. Naredite seznam zdravih aktivnosti, ki jih VI radi počnete. Zaslužite si to!

Poslušajte otroke

Bodite odprti in poslušajte otroke. Vaši otroci se bodo obrnili na vas, ko bodo potrebovali podporo in zagotovilo, da je vse v redu. Poslušajte jih, ko z vami delijo, kako se počutijo. Sprejmite njihova čustva in občutke ter jih potolažite.



Naredite premor

Enominutna sproščujoča aktivnost, ki jo lahko izvedete, kadar se počutite stresno ali zaskrbljeno.

- Prvi korak: Udobno se namestite
 - Poiščite udobno mesto, kjer se boste usedli, podplati naj se dotikajo tal, roke počivajo na nogah.
 - Če želite, lahko zaprete oči.
- Drugi korak: Razmišljajte o svojem telesu, čutite ga
 - Vprašajte se: "O čem trenutno razmišljam?"
 - Bodite pozorni na vaše misli. So pozitivne ali negativne?
 - Nato se vprašajte o vaših čustvih in občutkih. So prijetni ali ne?
 - Kaj pa vaše telo? Vas kje boli? Ali kje čutite napetost?

- Tretji korak: Osredotočite se na dihanje
 - Poslušajte svoje dihanje.
 - Roko lahko položite na trebuh in opazujete, kako se premika ob vdihu in izdihu.
 - Lahko si rečete: "V redu je. Kar koli že je, v redu sem."
 - Nato samo poslušajte svoje dihanje.
- Četrti korak: Vračanje
 - Pozornost osredotočite na telo in kako se počutite.
 - Prisluhnite zvokom v prostoru.
- Peti korak: Refleksija
 - Pomislite: "Se počutim kaj drugače?"
 - Ko boste pripravljeni, odprite oči.

Premor je lahko v pomoč tudi v primeru, ko vas vedenje otroka vznemirja ali pa je storil nekaj narobe. Ponuja vam priložnost, da se umirite. Razliko lahko naredi že nekaj globokih vdihov in izdihov ali preusmeritev pozornosti na stik podplatov s tlemi. Premor si pravzaprav lahko privoščite skupaj z otrokom!

Za več informacij uporabite spodnje povezave:

Starševski namigi WHO

Starševski namigi UNICEF

V drugih jezikih

LITERATURA & DRUGI VIRI



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

6 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

Pogovor o COVID-19

Bodite pripravljeni pogovarjati se o tem. Otroci so zagotovo že kaj slišali. Tišina in skrivnosti ne bodo obvarovale naših otrok. Bosta jih pa iskrenost in odprtost. Razmislite o tem, koliko so zmožni razumeti. Vi jih najbolj poznate.

Bodite odprti in poslušajte

Dovolite otrokom, da svobodno govorijo. Postavljajte odprta vprašanja in poskušajte izvedeti, koliko že vedo o tem.

Bodite iskreni

Vedno iskreno odgovorite na vprašanja. Odgovori naj bodo letom primerni - vi najbolj veste, koliko so vaši otroci sposobni razumeti.

Bodite jim v podporo

Vaš otrok je lahko prestrašen in zmeden. Zagotovite jim možnost, da podelijo svoje občutke, in jim dajte vedeti, da lahko kadar koli računajo na vas.



V redu je, če ne poznate odgovora

Nič ni narobe s tem, če rečete: "Ne vem, ampak se bom pozanimal/a." ali "ne vem zagotovo, ampak mislim ...". Izkoristite to kot priložnost, da se skupaj z otrokom naučite nekaj novega.

Heroji, ne nasilneži

Pojavlja se veliko različnih zgodb.

Tudi neresničnih. Uporabljajte verodostojne spletne strani:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

in <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> od WHO in UNICEF.

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov> od NIJZ.

Pojasnite, da COVID-19 nima nobene zveze s tem, kako kdo izgleda, od kod prihaja ali kateri jezik govori. Povejte otrokom, da smo lahko sočutni do ljudi, ki so zboleli, in tistih, ki za njih skrbijo.

Poiščite zgodbe o ljudeh, ki se trudijo, da bi zaustavili virus in skrbijo za obolele.

Zaključite pogovor pozitivno

Preverite, če je vaš otrok v redu. Povejte jim, da vam je mar in da se lahko kadar koli pogovorijo z vami. Nato počnite skupaj nekaj zabavnega.

Za več informacij uporabite spodnje povezave:

Starševski
namigi WHO

Starševski
namigi UNICEF

V drugih jezikih

LITERATURA &
DRUGI VIRI



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.