|  |
| --- |
| **NEKOLIKO DRUGAČNO DRUŽINSKO ŽIVLJENJE**  (povzeto po prispevku na spletni strani Svetovalnega centra za otroke, starše in mladostnike Maribor)  Prekinitev vzgojno-izobraževalnih dejavnosti in drugih aktivnosti je ustvarilo novo situacijo za starše. Medtem ko je druženje z družino zabavno med vikendi in počitnicami, je biti skupaj ves čas, brez drugih obveznosti, kot je šola, brez prostočasnih aktivnosti in rednega druženja s prijatelji, lahko utrujajoče. Mogoče ne prvih nekaj dni, ampak šele čez čas. Lahko povzroči razdražljivost in izčrpanost med odraslimi in med otroki. Tukaj navajamo nekaj nasvetov za takšne situacije.    **1. Vzpostavite rutine v vsakdanjem življenju**  Zanesljive in poznane rutine v vsakdanjem življenju omogočajo varnost in stabilnost. Dobro delujejo v negotovih situacijah. Težite k temu, da imate z družino skupne obroke v stalnem času, izvedite svoje običajne rutine pred spanjem in ohranite enaka pravila, kot so jih otroci vajeni.  **2. Skupaj počnite stvari, v katerih uživate**  Otroke vključite v iskanje idej glede tega, kar lahko počnete naslednji teden. Naredite plan in predlagajte nekaj družinskih aktivnosti, kot so igranje iger, skupen odhod na sprehod ali kakšne druge aktivnosti, za katere veste, da v njih uživa večina družinskih članov. Pomislite na to, kaj so aktivnosti, ki pritegnejo vaše otroke, ko ste na počitnicah. V velikem številu interaktivnih iger, lahko uživajo tudi odrasli. Tukaj je priložnost, da se odrasli naučijo nekaj od svojih otrok.    **3. Internet je lahko v veliko pomoč, vendar ni varuška**  Tablice in pametni telefonu so odlično orodje za uporabo, ko imamo veliko prostega časa, ki ni zapolnjen z organiziranimi aktivnostmi. Tako samostojno igranje, kot interakcija z drugimi nas lahko zaposli in predstavlja dobro distrakcijo. Razumljivo je, da je otrokom dovoljeno več časa preživeti na mobilnih telefonih in tablicah kot običajno. Vendar pa otroci potrebujejo tudi neposredno interakcijo z odraslimi. Svoje socialne kompetence razvijajo z interakcijo z drugimi. Mlajši otroci še posebej potrebujejo jezikovno stimulacijo, ki jo dobijo s pogovorom in interakcijo z odraslimi. Poskusite najti ravnotežje med direktno interakcijo in igro ter otrokovo uporabo mobilnih telefonov in tablic.    **4. Ohranite stike z družino in prijatelji**  Vključite otroke v pogovor z babicami in dedki, prijatelji ter drugimi pomembnimi člani družine. Uporabite spletne storitve, s katerimi ste običajno v stiku (Facetime, Skype, Messenger itd.). Otroci se tako počutijo manj same, prav tako pa s tem poudarimo, kako pomembni smo drug drugemu. Gotovo starejši otroci srečujejo svoje prijatelje preko iger. Odrasli lahko spodbujajo tovrstne kontakte in jih morda spodbudijo tudi k temu, da kontaktirajo koga iz njihovega razreda ali skupine prijateljev, za kogar vedo, da je osamljen ali nima veliko prijateljev, s katerimi bi se lahko pogovarjal.    **5. Pogovorite se o tem, kako lahko ustavite nepotrebne skrbi**  Skrbi so naravne, ko se svet nenadoma tako spremeni. Otrokove skrbi morajo biti naslovljene s strani odraslih, zato da otroci vedo, da se o njih lahko pogovorijo. Vendar pa se skrbem trenutno težje izognemo. Otroci bodo morda pri obvladovanju nepotrebnih skrbi potrebovali pomoč. Razložite jim, da se lahko, če postanejo zelo zaskrbljeni, zamotijo s kakšno aktivnostjo, ki odvrne njihove misli od skrbi. Lahko jim predlagate, da si rezervirajo 15-20 minut na dan, ko lahko razmišljajo o svojih skrbeh. Če se skrbi pojavijo pred ali po tem času, lahko sami sebi rečejo »opazil sem, da sem začel razmišljati o svojih skrbeh, vendar bom takšne misli prestavil na svoj čas za skrbi.« Če to naredijo vsakič, se bo ta povezava avtomatizirala. Pri tej metodi je potrebna vaja, zato je pomembno, da ne obupajo takoj. Tudi odrasli lahko to metodo s pridom uporabijo.    **6. Ne puščajte nenehno prižganega radia ali televizije – omejite količino novic**  Tako otroci, kot tudi odrasli bodo bolj zaskrbljeni, če so izpostavljeni nenehnim novicam o bolezni, smrti in drugih posledicah virusa. Vsakodnevno ostanite v stiku z najnovejšimi podatki preko vira, ki mu zaupate, saj to zmanjšuje skrbi in anksioznost. Sledite nekaterim dnevnim novicam skupaj z otroki. Če obstajajo kakšne novice, ki so namenjene otrokom ali če je kaj zanje napisano v kakšnem časopisu, uporabite te novice. Stalen čas v dnevu, ki ga namenite pogovoru z otrokom, je lahko zanj zelo koristen.    **7. Poskrbite zase**  Izjemna situacija v svetu, ki se je pojavila, lahko vzbudi v vas, kot odraslih, veliko skrb. Če morate ostati doma, večino časa v notranjih prostorih v daljšem časovnem obdobju, je lahko zelo utrujajoče in je za vas dobro, da imate občasne odmore. Če sta v družini prisotna oba starša, si lahko razdelite čas, ko skrbite za otroke in imata oba čas za sproščanje ali naredita kaj zase. Za starše samohranilce je pomembno, da varčujejo z energijo. Če je možno, počnite stvari, za katere veste, da so delovale v preteklosti, med stresnim obdobjem v vašem življenju. Pojavljanje stresa pri starših vpliva na doživljanje stresa pri otrocih. Zmanjšanje nivoja stresa je dobro za vse člane družine. Hkrati pa je pomembno, da se zavedamo, da je povsem normalno, da ko se življenje spremeni tako kot se je sedaj, občutimo stres in potrebujemo nekaj časa, da vzpostavimo nove rutine, ki delujejo.    Originalen članek najdete na: https://krisepsykologi.no/what-can-we-say-to-children-about-coronavirus/ |