Dragi starši!

Verjamem, da smo se vsi znašli v neki popolnoma novi, neznani situaciji, ki v vseh nas zbuja občutke zaskrbljenosti, negotovosti, strahu,… Tukaj tudi naši otroci niso izvzeti. Vse to je običajna reakcija, s katero se je dobro in pomembno soočiti.

Čeprav se zdi, da so predšolski otroci še premajhni za tako težko temo kot je koronavirus, pa situacija vpliva tudi na njih. Ne glede na to koliko so stari, tudi že predšolski otroci čutijo spremembe, ki so nastale. Večina staršev je z otroci doma, zadržujemo se v svojih domovih in bližnji okolici, rutina vsakodnevnega odhajanja v vrtec je prekinjena, nekateri malo večji pa hitro potožijo, da pogrešajo svoje prijatelje iz vrtca in da jim je dolgčas.

Pomembno je, da se z otroci pogovarjate o nastali situaciji. Za izhodišče lahko uporabite pravljico o koronavirusu, ki na preprost način predstavi temo koronavirusa. Najdete jo na spletni strani »mini rokice«. Povezava: <https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu/>

Kljub temu se izogibajmo temu, da pred otroci preveč govorimo o temi koronavirus in najhujših posledicah (npr. število okuženih, število umrlih…).

**Starši pazimo, da ne bomo sami preveč okupirani z brskanjem za najnovejšimi informacijami,** ker to  lahko vodi v še večjo tesnobo. Raziskave kažejo, da če opazujemo zaskrbljene in tesnobne ljudi ali smo v stiku z njimi, bo naš živčni sistem na to morda reagiral s podobnim stanjem. **Novice spremljamo toliko, da smo ustrezno informirani. Naša**pomirjenost bo blagodejno vplivala tudi na naše bližnje (Žvelc, 2020).

**V nadaljevanju vam ponujam nekaj aktivnosti, ki jih lahko uporabite pri igri in izrabljanju prostega časa s svojimi otroki:**

**Igra na prostem**

Namen socialne izolacije je izolacija od ljudi in ne zapiranje v stanovanja. Otroci potrebujejo gibanje, svež zrak in sprehode. Če je vreme primerno se igrajte zunaj izven mest. Eden izmed čudovitih naravnih igrišč sta gozd in travnik.

* Z otrokom skupaj opazujte naravo, oglejte si rastlinje, naberite liste in storže in izdelajte zanimive živali.
* V naravi štejte mravlje, opazujte oblake in zvečer glejte zvezde.
* Privoščite si piknik v naravi, kot sta si ga takrat, ko sta bila še sama. Socialna izolacija je priložnost, da se ponovno približati eden drugemu in najdete ravnotežje.
* Spuščajte zmaja, ki si ga lahko naredite doma.
* Naberite material za herbari, ki ga bo otrok lahko po koncu izolacije nesel v šolo.
* Kolesarite in začutite veter v laseh. Vreme je že dovolj prijetno za kratke kolesarske izlete.
* Lovite se, tako kot ste se lovili vi kot otroci.
* Naredite domači med iz regrata, ki bo kmalu na travnikih.

**Igra doma**

Če boste zaradi slabega vremena ostali doma ne pozabite na redno zračenje prostorov. V objemu doma lahko izvajate marsikatere aktivnosti, ki ne vključujejo sedenja pred tv-jem in celodnevnega počitka. Tukaj je nekaj predlogov:

* Spoznavanje poklicev. Glede na starost otroka prilagodite poklice, ki jih lahko spoznavate. Bodite kreativni in improvizirajte.
* Pripovedujte si zgodbe ob šotoru iz rjuhe. Iz novoletnih lučk in peki papirja si lahko pripravite ogenj, ki ga obložite z vejami.
* Sestavljajte puzzle. Če puzzlov nimate doma si jih lahko natisnete ali pa narišete na papir sliko jo pobarvate in izrežete.
* Okrašujte izpihana jajca in se pripravite na veliko noč. Kljub socialni izolaciji bo velika noč kmalu pred vrati. Ker boste več časa doma, boste imeli na zalogi tudi več jajčnih lupin, ki jih izpihate in pustite otroku, da jih pobarva. Lahko jih tudi namažete z lepilom in povaljate v proseni zdrob ali koruzni zdrob. Ustvarjanje je izjemno zabavno!
* Pilite spretnost ročnih del. Z otrok spletita šal ali igračko. Bodite kreativni.
* Ugotavljajte kaj je največje in kaj najmanjše. Otroci so navdušeni nad novim znanjem. Skupaj ugotavljajte kaj je na svetu največje in kaj najmanjše. Katera zgradba je največja in katera najmanjša. Katera žival je največja in katera najmanjša. Katero drevo zraste zelo visoko in katero zelo nizko…
* Pospravite stanovanje. S pravilno motivacijo bo vaše stanovanje vsaj za nekaj trenutkov kot iz škatlice. Otroku pokažite kako se sesa, briše prah in pospravlja.

V kolikor boste potrebovali kakršen koli nasvet, pogovor, mnenje, sem dosegljiva na e-pošti: martina.oslak@guest.arnes.si

Svetovalna delavka: Martina Ošlak

Povzeto po:

* <https://minirokice.si/>
* <https://www.delo.si/novice/slovenija/psihoterapevt-gregor-zvelc-o-tem-kako-preziveti-epidemijo-koronavirusa-da-ne-preide-v-epidemijo-tesnobe-289291.html>