

PREŽIVLJENJE ČASA DOMA S PREDŠOLSKIM OTROKOM V ČASU KORONAVIRUSA

Zdaj ko so vrtci zaprti in je večina staršev primorana biti doma zaradi epidemije, je skrb za predšolske otroke (otroke od 1 do 6 let) v rokah staršev. Ne morejo vam priskočiti na pomoč babice in dedki, saj so le ti v najbolj ogroženi skupini, ki lahko zbolijo za koronavirusom.



Skrb za predšolskega otroka zahteva veliko energije staršev, saj vključuje starostna obdobja (malček in zgodnje otroštvo), ko so otroci še precej nesamostojni in potrebujejo veliko podpore in pomoči staršev (že pri osnovnih življenjskih veščinah: hoja, hranjenje, skrb za higieno...). Predvsem pa potrebujejo osebo, ki je na otroka uglašena, ki prepoznava otrokove potrebe in čustvena stanja.

Pomembna dejavnost v teh obdobjih je tudi igra. Ker v času koronavirusa ni dovoljeno druženje z drugimi otroki, so sedaj starši tisti, ki morajo svoj čas nameniti sodelovanju v otroški igri.

OTROŠKA IGRA

Seveda lahko imajo nekaj idej za igro z otrokom starši, še pomembneje pa je, da so se pripravljene starši prepustiti otrokovim idejam in domišljiji. Pustite, da vas otrok vodi. Prepustite se raziskovanju stvari z otrokom. Malčke in otroke veliko stvari zanima, pravimo, da so raziskovalci. Sedaj je morda trenutek, da trenirate vašo čuječnost: se prepustite trenutku (ste tukaj in zdaj), ste odprti, ste radovedni. Vzemite si čas. Bodite ob otroku. Pustite ga, da raziskuje. Dovolite si spoznavati svojega otroka: kaj ga zanima, kakšen je, kaj potrebuje, kje so njegova močna področja.



Sedaj je čas, ko ste lahko z otrokom na svojem dvorišču, greste na sprehod, greste v gozd, se peljete s kolesom, se z otrokom igrate v stanovanju (naredite skupaj z otrokom domačo igralnico, če je še nimate). Ko se boste odpravili ven ali se igrali v hiši, vam bo otrok sam pokazal, s čim bi se rad igral. Morda boste v gozdu zbirali vejice, na pešpoti nabirali kamenčke, jih zlagali po velikosti itd. Zaradi odloka o začasni prepovedi zbiranja na javnih krajih imajo največ težav ljudje v mestu. Vendar lahko kljub odloku o začasni prepovedi zbiranja ljudi na javnih krajih skupaj s člani ožje družine oziroma skupnega gospodinjstva ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih oseb družina gre do javnega parka na sprehod, v gozd, kolesarjenje je možno na parkovnih, sprehajalnih površinah in v gozdu.

Zanimiva povezava: Kaj početi s predšolskim otrokom v izolaciji;

<https://www.facebook.com/psiho.dezinfekcija/photos/pcb.107363930906203/107363687572894/?type=3&theater>

NAŠE MISLI IN ORGANIZACIJA ČASA

Ker pa majhni otroci zahtevajo nenehno prisotnost ob njih, je lahko staršem, ki tega niso navajeni, to zelo velik napor. **Zelo veliko vpliva na naše počutje bo imela naša naravnost do preživljanja časa z otrokom.** Ali nam je prijetno ob igri z otrokom, znamo biti igrivi, smo se sposobni malo prepustiti, biti radovedni ali bi bili raje v službi? **Bolj ko se bomo prepustili in našli v druženju z otrokom pozitivne stvari, manj bomo utrujeni.** Ob tem se je potrebno zavedati, da mora marsikateri starš delati od doma ali pa morata od doma delati oba starša. Potem je potrebno opozoriti na **pomen organizacije časa.** Pomembno je, na kakšen način se bosta starša organizirala. Potreben je pogovor, kdaj in kako dolgo bo delal za službo eden in kdaj drugi in kje bosta v tem času drugi starš in otrok.

Morda si družina pripravi **dnevni urnik**, ki bo vključeval: čas za obroke in pripravo obrokov, čas za sprehod, čas za službeno delo očeta in mame, čas za otrokovo spanje, čas za otrokovo prosto igro, čas za dnevna opravila in čas za spanje.

NAŠ URNIK

ČAS (vstavite sami)	AKTIVNOSTI 
	VSTAJANJE
	UMIVANJE
	ZAJTRK
	PROSTOČASNE AKTIVNOSTI/ ČAS ZA DELO STARŠEV
	IGRA NA PROSTEM
	KOSILO
	POČITEK
	IGRA NA PROSTEM/ ČAS ZA DELO STARŠEV
	VEČERJA
	UMIVANJE
	UMIRJANJE/ USPAVANJE

Pri predšolskih otrocih se nam lahko zgodi, da bomo ob nenehni skrbi zanj potem, ko bo šel otrok spat, tudi mi zaspali. Kljub temu, da smo načrtovali, kaj vse bomo naredili, ko bo otrok zaspal. **Pomembno se je zavedati, da smo sedaj v posebnih razmerah, ko je veliko stvari na ramenih staršev, in da trenutno nimamo pomoči starih staršev ali vzgojiteljic. Prav tako je to precejšnja sprememba za vse, saj se je tudi odraslim porušil dnevni ritem. Prej smo bili navajeni hoditi v službo, zdaj je naše delo skrb za otroke in dom. Zato predlagam, da se ne kritiziramo, ko zaspimo z otrokom/otroki. Ampak poskušamo razumeti, da tudi starši potrebujemo počitek. Saj je skrb za otroka, kolikor je prijetna, tudi naporna.** V kriznih razmerah se vsi skupaj še učimo živeti, zato je trenutno najbolj pomembna stvar, da se držimo ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa, ki vključuje tudi skrb za naše psihično in fizično zdravje. Le to pa zajema kakovosten spanec, nekaj telesne aktivnosti, uravnoteženo prehrano in pozitivno razmišljanje. S tem bomo krepili svoj imunski sistem in se lažje spoprijeli z morebitno okužbo in uspešneje delovali.

Skrbi staršev predšolskih otrok, ki se zavedajo, kako močno so otroci odvisni od njih, so tudi: »Kaj pa če zbolim? Kdo bo skrbel za otroka?« Pomembno se je zavedati, da v krizni situaciji nismo sami. Ob nas je partner. Če pa nimamo partnerja in smo samohranilci, je dobro, da razmislite in se dogovorite s tistim, za katerega želite, da bo skrbel za vašega otroka v času bolezni. Pomembno je, da je to oseba, ki ji zaupate, tako boste imeli občutek varnosti.

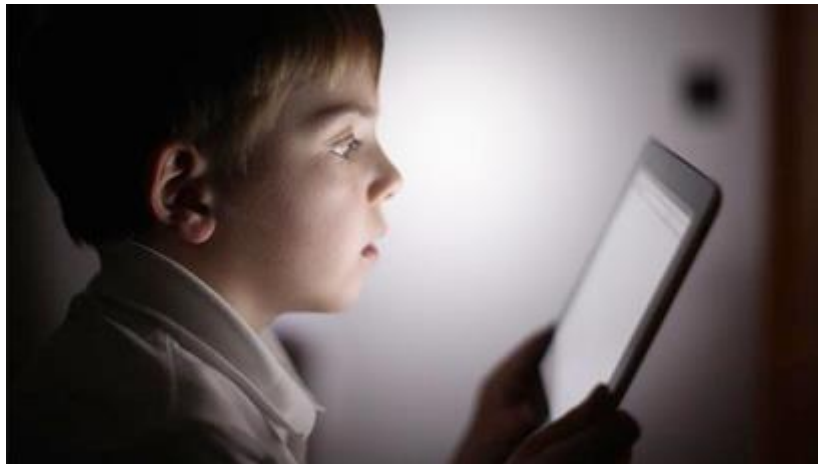
Pri predšolskih otrocih je ključno, da so starši čim bolj mirni. Predvsem malčki si še ne znajo razlagati, kaj se dogaja. Težko jim tudi razložimo, kaj je koronavirus, kaj je epidemija. Zelo dobro pa zaznavajo našo stisko in zaskrbljenost.

Nekaj nasvetov, kako obvladati stres in zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti:

<https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>

DIGITALNI MEDIJI

Trenutno je naš stik s širšim svetom vezan na digitalno tehnologijo: računalnik, telefon, televizijo, tablico... Kljub temu je pomembno, da mi kot starši omejimo svojo uporabo teh naprav in da le to čim manj uporabljamo ob otroku. Če pa jo moramo uporabiti, poskušajmo otroku razložiti: »Mami mora pogledati na računalnik zaradi službenega dela« ali »Ati in mami uporabljata računalnik, ker moreta delati za službo.« Otroka čim manj izpostavljamo novicam in poročilom na televiziji. Morda sicer otrok ne bo razumel poročila, lahko pa bo čutil našo stisko ob slabi novici, ki jo bomo slišali.



Rada bi naslovlila še preživljanje predšolskih otrok na digitalnih napravah. Naj čas epidemije ne bo čas celodnevne virtualnega druženja. Poskušajte si čas organizirati tako, da bo eden od staršev z otrokom (otroki), drugi pa bo delal za službo ali druga opravila. Poskušajte ne posedati otrok pred ekrane, medtem ko vi delate za službo ali kaj drugega. Ob uporabi digitalnih naprav bodite z otrokom, pogovarjajte se, kaj gleda, vidi, kaj se dogaja. To je zelo priporočljivo ob risankah.

Upoštevajte priporočila:

- Otroci do najmanj 18. meseca starosti naj ne bodo izpostavljeni uporabi naprav. Od 2. leta naprej naj otroci ne bodo izpostavljeni uporabi naprav več kot 25 minut dnevno, zagotovo pa ne več kot 60 minut dnevno. Manj je boljše!
- Otroku naj ne bo izpostavljen napravam vsakodnevno.
- Preverite primernost vsebin – naj bodo razumljive, poučne, brez nasilja.
- Na naprave, povezane z internetom, nastavite nastavitve/aplikacije/programme za starševski nadzor (filtriranje otrokom neprimernih vsebin, blokiranje oglasov ipd.).

- Naprave naj ne bodo prosto dostopne otroku, starši naj odločajo o uporabi naprav. Naprave naj imajo svoje mesto v stanovanju – zagotovo pa spalnica in otroška soba nista prostor za naprave.
- Naprave ponudite šele, ko so zadovoljene vse pomembne otrokove potrebe – gibanje, igra, čas s starši, biološke potrebe ipd. Vsaj eno uro pred spanjem otroku naprav ne ponujajte.
- Ne uporabljate naprav med vsakodnevnimi rutinskimi aktivnostmi (med obroki, umivanje zob, navajanje na kahlico ipd.) in z namenom uravnavanja čustev ter razpoloženj (npr. utrujenost, razdražljivost, z dolgočasnost).

VIR: <https://www.logout.si/sl/blog/digitalizacija-otrostva-lahko-uporaba-digitalnih-tehnologij-krepi-ali-hromi-razvoj-predsolskih-otrok/>

KAKO SE POGOVARJATI Z OTROKI O KORONA VIRUSU?

Nasvete boste našli na naši spletni strani.

Prilagam pa še eno zanimivo povezavo: Zgodba o koronavirusu - <https://www.center-motus.si/koronavirus-kako-se-pogovoriti-z-otrokom/>

V teh težkih časih imamo možnost si res vzeti čas za svoje najbližje, s katerimi živimo. Dragi starši, bodimo tukaj in zdaj, bodimo strpni, mirni in ljubeči. Zaupajmo, da bo še vse dobro. Sedaj je še toliko bolj pomembno, da otrokom nudimo varno zavetje. Bodimo tukaj za svoje otroke in jim dajmo vedeti, da bomo poskrbeli za njihovo in našo varnost.

Pripravila: Martina Kukovec, mag. psih.