



## Družinsko življenje v novih okoliščinah

Spoštovani starši!

V preteklem tednu smo vas nagovarjali s številnimi obvestili in obveznostmi, ki naj jih otroci opravijo doma. Situacija je za vse nova in stresna, pa vendar je to lahko tudi priložnost, da se še bolj povežemo in vzpostavimo nove načine komunikacije. Vašo pomoč vidimo predvsem pri posredovanju obvestil otroku, podpori in spodbudi, da bo otrok učno delo opravljal tudi doma. Hvala vam, da ste v prejšnjem tednu pripomogli k temu, da je pouk potekal na ta način in hvala za vašo pomoč tudi v prihodnje.

Tako kot otrokom se je življenje zelo spremenilo tudi vam. Z zaprtjem šol je veliko dodatnih obveznosti padlo na vas – nadzor nad učnim delom otrok, še večja skrb za družino, mnogi morate kljub spremenjenim razmeram v službo ali ne morete opravljati dejavnosti, ki je vir vašega dohodka ali delo opravljate doma.

Da bi življenje doma morda lažje teklo, vam namenjam nekaj besed.

Za vsakega otroka sta pomembna občutka varnosti in stabilnosti, ki ju v našem vsakdanu prinaša ohranjanje dnevne rutine. Z zaprtjem šol in vrtcev se je ta rutina porušila, zato je pomembno, da **rutino vzpostavite v domačem okolju**. Naj bo razporeditev časa za različne dejavnosti in obveznosti vsak delovni dan kar se da enaka in ob približno istem času – čas, namenjen učenju, prosti čas, dnevni obroki, tudi čas za spanje naj bo ob približno istem času. Prav tako naj bodo pravila, ki običajno veljajo v vaši družini, kar se da enaka kot doslej. Izjema bo verjetno predvsem v količini časa, ki ga odslej pustite otroku za računalnikom, saj ga uporablja tudi za učenje in komunikacijo z vrstniki in učitelji na daljavo.

Ob vseh resnih in zaskrbljujočih informacijah, ki nas obdajajo, je pomembno, da **kot družina skupaj počnete sproščujoče in prijetne stvari** – sprehod, pogovor, skupno pripravljanje hrane, družabne igre, skupen ogled filma ali družinskega albuma idr. Naj otroci predlagajo, kaj bi lahko počeli skupaj in tako v »ujetosti« doma najdete priložnosti za ustvarjanje prijetnih skupnih trenutkov, ki bodo čez čas lahko kljub vsemu prijeten spomin.

Pomagajte otroku ali spodbujajte njegovo **komunikacijo z vrstniki in drugimi pomembnimi ljudmi** (babcami, dedki, drugimi sorodniki in prijatelji) po elektronski poti ali telefonu, saj kljub ali še zlasti v teh spremenjenih okoliščinah potrebujemo stike z drugimi. Pomembno je krepiti zavedanje, da smo pomembni drug za drugega, se pogrešamo, si kljub fizični razdalji delimo izkušnje in misli. Ob tem vas lepo vabimo tudi na našo šolsko spletno stran, v »utrinke iz domače učilnice«, kamor nekateri že prispevate fotografije otrok (<https://www.o-selnica.mb.edus.si/utrinki-iz-domace-ucilnice/>). S tem lahko otroci ohranjajo povezanost s šolo in med seboj.

**Omejite spremljanje aktualnih novic iz medijev na določen čas**, naj ne bo radio ali TV ali računalnik/telefon z novicami v ozadju vključen tekom celega dne. To bo dobro vplivalo na vas in posledično na vašega otroka.

Zelo pomembno je tudi, da **dobro poskrbite sami zase** – da se načrtno sprostite in naredite nekaj zase, se o skrbeh, ki jih imate, pogovorite z nekom, ki mu zaupate, poskrbite za svoje zdravje v najširšem pomenu. Tudi če živite v enostarševski družini, skušajte najti načine, kako se razbremeniti, saj ne vemo, kako dolgo bo trajal čas, v katerem trenutno živimo. Ne gre namreč zanemariti visoke povezanosti med stresom, ki ga doživljajo starši in stresom, ki ga posledično doživlja otrok.



Spoštovani starši, želim vam, da dneve kljub spremenjenim okoliščinam preživite čim bolj mirno in še bolj povezani med seboj.

Nekaj priporočil, kako obvladovati stres, je izdal tudi NIJZ (<https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>), UNICEF pa priporočila, kako o korona virusu spregovoriti z otrokom (<https://www.unicef.si/novice/14247/kako-se-z-otrokom-pogovoriti-o-koronavirusu>).

V upanju, da se kmalu ponovno srečamo v živo, vam želim vse dobro, če me potrebujete, pa sem vam na voljo po e-pošti [katja.repolusk@os-selnica.si](mailto:katja.repolusk@os-selnica.si).

S prijaznimi pozdravi!

Šolska psihologinja Katja Repolusk

23. 3. 2020