

## NASVETI ZA STARŠE

### »PREŽIVETI« DOMA V ČASU HIŠNE KARANTENE

Karantena je izjemna situacija, ki je večina od nas še ni doživela. Veliko časa preživimo skupaj, nekateri starši delajo od doma, otroci imajo veliko šolskih obveznosti, družinski odnosi so drugačni kot običajno. Vse to nas lahko spravi stisko in v konfliktne situacije. Kako si pomagati?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ skupaj z otrokom naredite urnik učenja in prostočasnih dejavnosti</li> <li>✓ dogovorite se za jasna pravila, kdaj lahko otrok uporablja računalnik ali telefon</li> <li>✓ pri oblikovanju urnika upoštevajte dnevno rutino (kdaj vstane, kdaj so obroki, kdaj gre spat, kdaj ima prosti čas, kdaj pomaga, ...)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ skupaj z otrokom načrtujte dejavnosti</li> <li>✓ načrtujte kaj boste počeli skupaj in kaj bo kdo počel sam</li> <li>✓ stvari si zapišite na list papirja</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ imejte skupne aktivnosti (peka peciva, družabne igre, petje, gledanje TV, igranje računalniških igric).</li> <li>✓ otrok naj se zaposli s stvarmi, ki jih ima rad in jih tudi običajno počne (poslušanje glasbe, igranje instrumenta, branje knjig, ...)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ družabna omrežja naj otrok izkoristi za stik s prijatelji</li> <li>✓ po telefonu naj pokliče babico in dedka, prijatelje, sorodnike</li> <li>✓ ponoči naj telefon ne bo v otroški sobi, preverjajte ali se drži dogovorjenega</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ sprejmite otrokova čustva, prisluhnite mu in ga potolažite, pomagajte mu premagat žalost, jezo, napetost</li> <li>✓ poskrbite tudi zase in svoje počutje, pogovorite se z otrokom tudi o tem</li> <li>✓ določite prostor, kamor se lahko umaknete (kdorkoli od članov družine), lahko je to soba ali pa samo kotichek (kotichek za umirjanje)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ na primeren način se z otrokom pogorite o dogajanju in ukrepi, pri tem upoštevajte otrokovo starost</li> <li>✓ pogovarjajte se, glejte, berite tudi o drugih stvareh</li> </ul>

