

# Podpora staršem



## OSTANI DOMA!

To je nujno, da se virus ne širi. Potrebno je ostati doma, se ne družiti s sosedi, vrstniki na igrišču. Odrasli to razumemo, otroku pa je potrebno razložiti tako, da razume, in da hkrati pri njem ne povzročamo nepotrebne stiske, zaskrbljenosti. Morda se je zdaj že tudi izkazalo, da ni tako enostavno, ko je vsa družina večino dneva skupaj, doma.

Ponujamo vam nekaj predlogov za aktivnosti v času epidemije.

1. **Pojdite ven, gibajte se** v krogu svojih najbližjih – kolikor je to mogoče. Sonce nas napolni z energijo, pozitivizmom, občutki sreče. In naše telo ne sme zaspati! Zato sledite pozivom naših športnikom in z njimi telovadite tudi doma, na balkonu, ob odprtem oknu.
2. **Pogovarjajte se** s partnerjem, z otrokom. Pripovedujte zgodbe iz otroštva, poglejte kak album s fotografijami. Pogovarjate se lahko o šoli, otrokovih interesih. Pogovor umiri čustva in krepi odnos.
3. **Pogovor o koronavirusu** – Preveč informacij ali če so te neprimerne, lahko pri otroku povzročijo stisko. Povemo mu osnovne informacije o bolezni in predvsem poudarimo, da pomaga, če skrbimo za higieno kašlja in rok ter se ne družimo z ljudmi izven družine. Različne predloge pogovora imate na desni strani.
4. **Vključite otroka** v vsakodnevne aktivnosti, kolikor pač zmore. Otrok se bo kaj novega naučil, občutek bo imel, da pomaga, dela nekaj dobrega. **Pohvalite ga!**
5. **Naredite si dnevno rutino, urnik.** To potrebuje otrok in vi. Predlog imate na naši spletni strani, z otrokom ga lahko ustrezno oblikujete.
6. **Zabavajte se skupaj.** Uporabite družabne igre, igre na računalniku, poglejte kaj zabavnega na televiziji.
7. **Če ste v stiski, potrebujete podporo, pomoč, svetovanje, lahko pokličete:**
  - **šolsko svetovalno delavko** od ponedeljka do petka od 8.00 do 11.00 na telefon 070 662 402 ali e-mail: [valerija.jazbec@guest.arnes.si](mailto:valerija.jazbec@guest.arnes.si), [estera.zibert@guest.arnes.si](mailto:estera.zibert@guest.arnes.si)
  - **psihologa v ZD Krško** od ponedeljka do petka od 10.00 do 14.00 na telefon 070 121 493 ali na e mail: [psiholog@zd-krsko.si](mailto:psiholog@zd-krsko.si).



[Zgodbe za mlajše otroke o koronavirusu](#)



[Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu](#)



[LAHKO BRANJE o koronavirusu](#)



[Kako se pogovoriti z otrokom](#)

Šolska svetovalna služba