



Spoštovani starši!

Povratak otrok in mladostnikov v šolske klopi nas je vse skupaj zelo razveselil. Otroci in mladostniki so veseli druženja in preživljanja časa s sovrstniki, šolske učne obveznosti pa morebiti sprejemajo nekoliko bolj zadržano. Lahko se težje ponovno prilagajajo na dnevno rutino, opravljanje šolskega dela pri pouku, prilagajajo razredni skupnosti in popoldanskemu delu za šolo. Otroci in mladostniki so različni in različno odreagirajo na spremembe, ki jih je bilo v zadnjem letu veliko.

V želji, da vam olajšamo vsakodnevno popoldansko usklajevanje vaših obveznosti in obveznosti vaših otrok, vam ponujamo nekaj predlogov za lažji ponovni prehod na dnevno rutino:

- Pravila v domačem okolju naj bodo **enostavna in jasna**, ter prilagojena starosti otroka.
- **Doslednost in enotnost staršev se odraža z** manjšim kršenjem pravil. Ob tem je pomembno, da **otrokovo primerno vedenje pohvalimo**, manjše vedenjske odklone pa prezremo in jim ne posvečamo prevelike pozornosti.
- Otroci starše opazujejo, se od njih učijo in jih posnemajo, zato je pomemben **dober starševski zgled** (konstruktivno soočanje staršev s stresom, sprejemanje odločitev, skrb za lastno mentalno zdravje, uporaba elektronskih naprav).
- Starši naj poskrbijo za **omejeno uporabo digitalnih naprav, vsebine v zvezi s covid-19 situacijo pa naj bodo kontrolirane, starosti prilagojene**. Stalna izpostavljenost medijskim vsebinam v zvezi z epidemiološko situacijo lahko pri otrocih in mladostnikih povečuje občutke napetosti in anksioznosti.
- Ne glede na spremembe v okolju zaradi epidemije, je za otroke pomembno **ohranjanje običajnih dnevnih rutin**, ki otroku predstavljajo dnevno strukturo in s tem varnost. Prilagamo vam nekaj gradiva za lažjo organizacijo popoldanskega dela.
- **Higiena spanja**. Ta se nanaša na zdrave spalne navade (tj. pravočasni odhod v posteljo in zburjanje ob istem času; sproščujoče in umirjene aktivnosti pred spanjem; tišina, primerna zatemnjenost in prezračevnost prostora; elektronskih naprav ne uporabljamo neposredno pred spanjem; čez dan ne spimo, tudi če smo utrujeni; če ne moremo zaspati vstanemo iz postelje in počnemo nekaj sproščujočega, dokler

nismo zaspani).

- **Podpiranje samostojnosti in izogibanje pretiranemu nadzoru za šolsko delo.** Ob tem je pomembno najti ravnovesje med motiviranjem otroka za šolsko delo in prepuščanjem odgovornosti otroku.
- **Krepitev močnih področij in interesov otroka .**

Čas epidemije poleg mnogih omejitev ponuja tudi možnost **večjega preživljanja skupnega časa** in s tem sodelovanje v prijetnih skupnih dejavnostih, ob čemer priporočamo **čim več zunanjih aktivnosti** (npr. sprehodi, kolesarjenje).

Družina naj se trudi za **varno in podporno okolje**, teži naj k zmanjševanju števila konfliktov in k urejenim odnosom.

Bodite otroku **dostopni za pogovor** o vsebinah, ki so zanj pomembne in mu tako omogočite izražanje čustvenih stisk in dilem. Obenem dopuščajte otroku **doživeti tudi dolgčas** in ga **spodbujajte k ustvarjalnim aktivnostim** (risanje, ustvarjanje, poslušanje glasbe).

Če pri vašem otroku opazite izgubo motivacije in zagona za šolsko delo, morda povečano tesnobo, strahove in zaskrbljenost, se poskušajte **odzvati umirjeno, sprejemajoče in z razumevanjem**. Dovolite otroku, da spregovori o svojih strahovih in skrbeh, naj vam jih večkrat zaupa, skupaj počasi in nežno iščite rešitve.

Želimo vam mirno preživet preostanek šolskega leta za vas in vaše otroke,

zaposleni Centra za duševno zdravje otrok
in mladostnikov ZD Nova Gorica

Za dodatna gradiva in informacije vam priporočamo tudi naslednje povezave:

Priporočila za čas preživet pred zasloni v času epidemije: <https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/priporocila-za-cas-prezivet-pred-zaslone-covid-19/>

Smernice za starše najstnikov: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_mladostniki_novo.pdf

Veliko aktualnih vsebin za čas epidemije za otroke, starše in šolske delavce (Svetovalni center Ljubljana in Maribor): <https://www.scoms-lj.si/si/aktualno.html#43> in <http://www.svet-center-mb.si>

Priloge: – Kaj potrebujem za uspešno šolsko delo

- Tedenski urnik učenja
- Dnevni načrt