Kako pomagati otroku pri spoprijemanju s stisko med epidemijo koronavirus (COVID-19)?

Vsak otrok se v nepredvidljivih situacijah različno odziva.
Sooča se lahko z občutki žalosti, stresa, zmede, strahu, panike, zaskrbljenosti ali jeze.
Vsi ti občutki so povsem normalni.

Kaj lahko kot starš naredim?

Otroku sem vzor

Vzdržujem zdrav življenjski slog.

Ostanem miren.

Ne krivim drugih.

Skušam vzdrževati normalno vsakodnevno rutino.

Držim se preventivnih ukrepov.

Otroku nudim podporo

Sem na voljo za pogovor.

Ne ignoriram njegovih pomislekov, strahov, vprašanj.

Ga skušam pomiriti.

Izkazujem mu naklonjenost.

Otroka zaščitim

Omejim izpostavljenost medijem.

Dajem mu občutek varnosti in kontrole.

Izogibam se napovedovanju črnih scenarijev.

Spodbudim ga k upoštevanju podanih ukrepov.

Otroka opolnomočim

Ponudim mu aktivnosti, s katerimi se poučiva o možnih načinih spoprijemanja s stisko.

Aktivnosti za spoprijemanje s stisko

Dihalna vaja za sprostitev

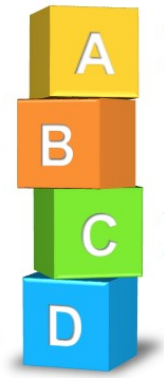
Navodilo: Globoko in počasi vdihni ter štej do pet. Zadrži dih in še enkrat štej do pet. Počasi izdihni skozi usta in spet preštej do pet. Vajo ponovi 4-krat.

Besedna premetanka

Iz spodnjih črk sestavi besede in ugotovi, kaj lahko vse počneš, da se boš bolje počutil/-a.

PESL PJETE RNSJIAE OJBEM

POROVOG IAGNJRE BVNAAREJ



Smej se!

Ko se smejimo, se počutimo bolje. Sestavi šaljivo pesem, zgodbico ali preberi kakšen vic.
Enega lahko najdeš tukaj:
Stonoga je žalostna: »Tako rada bi smučala, pa ne morem! Preden bi si nataknila vseh sto smučk, bi bilo zime že konec.«

Razmišljaj o dobrih stvareh

Pred spanjem si vzemi nekaj minut in razmisli o tem, kaj si doživel/-a ali počel/--a. Izmed vseh izberi tri najljubše in jih zapiši!

V primeru resnejše stiske je na voljo psihološka pomoč za otroke

TOM telefon
116 111
Vsak dan med 12. in 20. uro.
Klic je brezplačen.

Svetovalnica Kameleon
http://svetovalnicakameleon.si/

Avtorica: Rea Rus

Rešitve besedne premetanke: PLES, PETJE, RISANJE, OBJEM, POGOVOR, IGRANJE, BARVANJE