

## 1 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

### Čas "ena na ena"

**Ne morete v službo? Sole zaprite?** Ste v skrb zaradi finanči? Razumljivo je, da ste v stresu in preobremjeni.

Trenutno razumejo, da so svojini otroki izpostavljeno boljše odnose. Čas "ena na ena" je zahaben in nasi ne stane nič. Omotkom boste do vedeti, da so ponemčeni. Izkoristite ga, da se bodo potrebni izpolnile in varne.



Namenimo svoj čas vsakemu otroku posebej.

Te je lahko samo 20 minut ali več – odvezmo je pri eni. Lahko je to vsak dan ob istem času, da se bodo vseči hujšati slapejšega časa.

**Ideje za skupni čas z dojenčkom/malčkom**

- posmehujte njegove izraze na obrazu ali zvoki;
- pojte, utvarjajte glasno s kuhinjskimi in zlicami;
- zlepajte kozarice ali kocke;
- pripovedujte pravljice, prebente zgodbu.

**Vprašajte otroka, kaj bi rad počel.**

Priklopitečni članki kerjijo nujno uporabo, da boste dosegli resni rezultat. Če želite, da otrok počne nekega, kar mu je v skladu z njegovim interesom, pa je prav trenutek, da se o tem pogovorite z njim. (nastekajoči letak)

## 2 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

### Bodite pozitivni

Težko je ostati pozitiven, medtem ko vas otroci spravljajo ob živce. Verjetno ob tem uporabljate frazo, kot je "Nehaj že s tem". A otroci se bodo odzvali na vaso navodila, če bodo že pozitivna in cej jih hujšate povrnil takrat, ko narodijo nekaj, kar je prav.



Ubesedite vedenje, ki ga želite videti.

Ko otroci želijo, da kaj storijo, uporabljajte pozitivne fraze, npr. "pravopravno" (namesto "ne razumešata").

**Vse je odvisno od načina, kako kaj rečete.**

Kritizanje na otroka bo v vašemu otroku povzročilo, da veli stroš in prizor. Pozornost od otroka pridevalec, da ga poskušate z menom. Osvrnete z minnim tonom.

**Ideje za skupni čas z najstnikom**

- pogovarjajte se o stvarih, ki ni moč viseč: gibanja, šport, zvezdoliki, prijetja, moda ...;
- skupaj načrtujte in skrbitev otrok;
- telesno skupaj s spremljajte njegove najljubše glasbe.

**Ideje za skupni čas z majhnnim otrokom**

- preberite vloženki ali se sploh ogledite slikam;
- natisnite in vloženki ali barvico;
- plešite ali preprežnje skupaj;
- lutte ne bilingvno spretnost – naj bo članjanje ali kuhinja igra;
- posmehujte mori pri leskibih učenjevez.



Poskrbite, da bo vaš najstnik povezan z drugimi.

Najstniki morajo biti v stisku z poskrbi. Pomagajte mori, da se poveže z njimi preko socialnih omrežij ali na drapovanje (verno) zdravju. Čakajo ga na ta način ne bi končovali z njimi.

# 5 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

## Ostanite mirni in upravljajte s stresom

Značilno smo se v stremem obdobju. Poskrbite zase, da boste lahko otrokom v podporo.

**Niste sami**

Milijoni ljudi snagno enake stroškove kot vi. Poščite nekoga, s katerim se lahko pogovorite o tem, kako se počutiš. Poslušajte jih. Troglatje se družbenom medijem in novicami, ki vam pozračujejo panične reakcije.

**Vzemite si odmor**

Vsi kljui že danes potrebujejo počitek. Kot otroci tudi, potrebujejo razvajanje ali sproščanje. Naredite sezunn združen aktivnost, ki jih V ti radi počutite. Zaužite si to!



**Pošlušajte otroke**

Bodite odprti in poslušajte otroke. Vaši otroci se bodo omnili na vasi, ko bodo potrebovali podporo in zagotovite, da je vasi v redu. Poslušajte jih, kdo z vami deluje, kako se počutiš. Spremenite ravnovanja čustva in občutite ter jih potolaze.

**Bodite odprti in poslušajte**

Dovolite otrokom, da svobodno govorijo. Postavljajte odprtja vprašanja in postupajte izvedeni, koliko že vedo o tem.

**Bodite okrepljeni**

Vedno vskrivite odgovorte na vprašanja. Odpovidi naj bodo letom primerni – v naploje veste, koleso ko vaši otroci sposobni razumeti.

**Bodite jim v podporo**

Vsi otroki je lahko prestrena in zmoreden. Zagotovite jim možnost, da podelijo svoje običaje, in juri dajeve vrednosti, da lahko kadar koli racunajo na vas.



# 6 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

## Pogovor o COVID-19

Bodite pripravljeni pogovarjati se o tem. Otroci za zagotovo že kaj slišali. Tistiš in skrivnosti ne boda obnavljane naših otrok. Bosta jih pa izkrenom in odprtost. Razmislite o tem, koliko so zmožni razumeti. Vi jih najbolje poznate.

**V redu je, če ne poznate odgovora**

Nič naročne s tem, ke redete:

- "Ne vem, ampak se bom poznamovala."
- "ali "nev zgodovo, ampak mislim,"
- izkoristite to k priljubljeni, da se skupaj z otrokom nascite nekaj novčega.

**Heroji, ne hasnilezi**

Pošente, da COVID-19 nima nobene zvezze s tem, kdo koga izleže, od koga priljubljen ali kateri jo žrži gorov. Povrete otrokom, da smo lahko sčutni do ljudi, ki so zboleli, in tisti, ki z njih skrbijo.

**Pojavlja se veliko različnih zgodb.**

Tudi nezasnovani. Uporabljajte verodostojne spletne strani:

- <https://www.who.int/emergencies/documents/coronavirus-2019-advice-for-public>
- <https://www.unicef.org/nepal/coronavirus-19-faqs-for-parents-and-caregivers>
- <https://www.who.int/news-room/detail/22-03-2020-new-cases-report> na NJIZ.

**Zaključite pogovor pozitivno**

Preventive, če je vasi otrok v redu. Povjeste jim, da vam je maz in da se lahko kadar koli pogovorijo z vami. Ne pošete skupaj nekaj zabavnega.



## Lepota življenja - Misli

Lepota življenja se spozna ob bolečini,  
Bolečino prinesejo spoznanja,  
Spoznanja se rodijo iz izkušenj,  
Izkusnje pridejo, ko si drznemo,  
Drznemo si, ko zberemo pogum,  
Pogum pridobimo z zaslugami,  
Zasluge so posledica izživetih talentov,  
Talenti so nam podarjeni v zibelko,  
Zibelka je izbrana s strani duše,  
Duša je nedotakljiva prvinskost,  
Prvinskost je posledica dostenjanstva,  
Dostenjanstvo - Duša - Zavedanje.  
To smo mi, TUKAJ in ZDAJ.

BODITE IN OSTANITE ZDRAVI.

Zbrala: Hedviga Kovač