



OŠ Antona Globočnika Postojna
Cesta na Kremenco 2
6230 Postojna
Tel: 05 7000 300, Fax: 05 7000 314

<http://www.osagpostojna.si/>








E-mail: os.antona-globocnika-po@guest.arnes.si



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 konfliktno situacije. Kako si pomagati?

	<ul style="list-style-type: none">• skupaj z otrokom naredite urnik učenja in prostočasnih dejavnosti• dogovorite se za jasna pravila, kdaj lahko otrok uporablja računalnik ali telefon• pri oblikovanju urnika upoštevajte dnevno rutino (kdaj vstane, kdaj so obroki, kdaj gre spat, kdaj ima prosti čas, kdaj pomaga, ...)
	<ul style="list-style-type: none">• skupaj z otrokom načrtujte dejavnosti• načrtujte kaj boste počeli skupaj in kaj bo kdo počel sam• stvari si zapišite na list papirja
	<ul style="list-style-type: none">• imejte skupne aktivnosti (peka peciva, družabne igre, petje, gledanje TV, igranje računalniških igrvic).• otrok naj se zaposli s stvarmi, ki jih ima rad in jih tudi običajno počne (poslušanje glasbe, igranje instrumenta, branje knjig, ...)
	<ul style="list-style-type: none">• ne pozabite na gibanje kolikor je možno – pojdite na sprehod v naravo, pred hišo, lahko telovadite v stanovanju - počepi, gimnastične vaje, raztezanje, ples ob glasbi
	<ul style="list-style-type: none">• družabna omrežja naj otrok izkoristi za stik s prijatelji• po telefonu naj pokliče babico in dedka, prijatelje, sorodnike• ponoči naj telefon ne bo v otroški sobi, preverjajte ali se drži dogovorjenega
	<ul style="list-style-type: none">• sprejmite otrokova čustva, prisluhnite mu in ga potolažite, pomagajte mu premagat žalost, jezo, napetost• poskrbite tudi zase in svoje počutje, pogovorite se z otrokom tudi o tem• določite prostor, kamor se lahko umaknete (kdorkoli od članov družine), lahko je to soba ali pa samo kotiček (kotiček za umirjanje)
	<ul style="list-style-type: none">• na primeren način se z otrokom pogovorite o dogajanju in ukrepi, pri tem upoštevajte otrokovo starost• pogovarjajte se, glejte, berite tudi o drugih stvareh
SOS	<ul style="list-style-type: none">• 070 354 783 šolska psihologinja (pon.-pet. od 10.do 14.ure) e-pošta: martina.kuzman@osagpostojna.si ali psihologinjamartina@gmail.com <ul style="list-style-type: none">• 031 363 448 ZD Postojna (vsak delovnik od 8. do 14. ure)• 116 123 – Zaupni telefon Samaritan (brezplačno)• 116 111 – TOM –za otroke in mladostnike (vsak dan od 12. in 20. ure)