



OSNOVNA ŠOLA VENCLJA PERKA
Ljubljanska 58 a, 1230
Domžale
tel: 01/729-83-00
faks: 01/729-83-20
e-naslov:
os.vp-
domzale@guest.arnes.si



Priloga:

Prilagam pa še koristne nasvete, kako starši lahko olajšate sebi in svojim predšolskim otrokom obdobje samoizolacije.

Kaj početi s predšolskim otrokom v izolaciji?

Tudi naši najmlajši niso »imuni« na trenutno vzdušje, ki vlada v družbi.

Lahko, da bodo bolj zaskrbljeni, nemirni in željni vaše pozornosti.

Omilite njihovo stisko, zaposlite jih in razvedrite.



VDRŽUJTE VSAKODNEVNO RUTINO IN STRUKTURO

- To daje otroku občutek **varnosti** in **predvidljivosti**.
- Naredite **urnik** z rutinskimi in prostočasnimi dejavnostmi.
- Bodite **dosledni** in vključite dejavnosti, ki jih ima rad.



ZAPOSLETE OTROKA MED VAŠIM DELOM OD DOMA

- Z doma narejenim **plastelinom**.
- z **risalnimi pripomočki**.
- z **avdio knjigo**
- ali pa se posnemite, kako mu **berete** njegovo najljubšo knjigo.



#PSIHodezinfekcija

avtorica: Kaja Turk

Po delu preživite kakovosten čas z otrokom.

PREBERITE KNJIGO



- govorite **počasi** in **razumljivo**
- postavljajte **odprta vprašanja**
- pogovarjajte se o **čustvih** in **odnosih**
- spodbudite, da **obnovi zgodbo**
- večkrat preberite **isto knjigo**

IGRAJTE SE



- odzivajte se in **spodbujajte**
- vzajemno dajajte **pobude**
- predlagajte **vsebino, rešitve** v igri
- dejanja ponazorite z **zvoki**
- poimenujte **čustva** likov v igri

POGOVARJAJTE SE O PRETEKLIH DOGODKIH IN IZKUŠNJAH



- **prilagodite** govor otroku
- pogovarjajte se o **čustvih, doživljanjih**
- pripovedujte ob **starih slikah** in k temu spodbudite še otroka

IZDELAJTE LUTKE



- lutke spodbudijo **komunikacijo, sprostitjo** in **izboljšajo vzdušje**
- **učite** z lutkami
- pripravite gledališko **predstavo**

ČE JE MOGOČE, POJDI TE NA SPREHOD, GIBAJTE SE NA PROSTEM IN DOMA



- med sprehodom vključite tek, poskoke, počepe, žoganje ipd.
- doma postavite **poligon** iz pohištva

DOVOLITE, DA VAM POMAGA PRI HIŠNIH OPRAVILIH



- izberite zanj **primerna** hišna opravila
- npr. posteljanje postelje, priprava mize, obešanje perila, zalivanje rož ...
- priložnost za **učenje** in **občutek pomembnosti** v družini



#PSIHodezinfekcija

avtorica: Kaja Turk

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 sprostitvev Navodilo: Globoko in počasi vdihni ter šteje do pet. Zadrži dih in še enkrat šteje 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: <i>Stonoga je žalostna: »Tako rada bi smučala, pa ne morem! Preden bi si nataknila vseh sto smuč, bi bilo zime že konec.«</i>	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/>