



Stročja vas 101, SI-9240 Ljutomer, Slovenija

COVID 19 - KAKO LAHKO HIŠNO IZOLACIJO IN KARANTENO USPEŠNO PREŽIVITE?

Hišna izolacija in karantena je izjemna situacija, ki je večina ljudi v svojem življenju še ni doživela. Oboje lahko močno vpliva na človekovo počutje in ga obremenjuje. V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj načinov, ki pomagajo pri soočanju s tovrstno duševno obremenitvijo.

Kako naj starši v času hišne izolacije ravnajo z otroki in mladostniki?

Izolacija je obremenitev. Najpomembnejše je, da si čas organizirate čim bolj brez stresa. Izolacija ni namenjena izboljšanju odnosov med člani družine. Vzgoja otrok in reševanje medsebojnih konfliktov naj v tem času ne bo v središču pozornosti.

- Upoštevajte dnevno rutino (čas vstajanja, hranjenja, spanja, prostih aktivnosti, čiščenja, pospravljanja, kuhanja, ...)
- Načrtujte jasen urnik učenja in prostih dejavnosti (npr. 2 uri učenja dopoldan in 2 uri popoldan).
- Načrtujte čas v katerem se bo vsak član družine zaposlil sam (pomembno je, da ima vsak član družine čas zase).
- Imejte skupne aktivnosti (peka peciva, družabne igre, petje, gledanje TV, igranje računalniških igrvic).
- Omogočite vsakemu članu družine prostor za umik z namenom, da zmanjšate konfliktno situacijo (to je lahko soba, če nimate prostora je lahko to kotiček, kamor se lahko vsak umakne).
- Omogočite otroku telesno dejavnost v okviru možnega (sprehodi v naravi, doma npr. počepi, raztezanje, ples ob glasbi).
- Skupaj z otrokom napišite pravila, kako naj bo čas najbolje razporejen (vzemite list papirja in napišite dejavnosti).
- Jasno določite čas kdaj sme otrok oz. mladostnik gledati TV, uporabljati telefon in računalnik (ponoči naj telefon ne bo v otroški sobi, sproti preverite če otrok oz. mladostnik upošteva pravila).
- Na primeren način razložite svojemu otroku oz. mladostniku kaj se aktualno dogaja (ne prikrivajte informacij in ne pretiravajte).
- Dovolite svojemu otroku in mladostniku, da izrazi svojo potrebo po varnosti in bližini (potolažite otroka, ga objemite in mu povejte da ga imate radi).