

5 STARŠEVSTVO V ČASU COVID-19

Ostanite mirni in upravljajte s stresom

Znašli smo se v stresnem obdobju. Poskrbite zase, da boste lahko otrokom v podporo.

Niste sami

Milijoni ljudi imajo enake strahove kot vi. Poiščite nekoga, s katerim se lahko pogovorite o tem, kako se počutite. Poslušajte jih. Izogibajte se družbenim medijem in novicam, ki v vas povzročajo panične reakcije.

Vzemite si odmor

Vsi kdaj pa kdaj potrebujemo počitek. Ko otroci spijo, počnite nekaj zabavnega ali sproščujočega. Naredite seznam zdravih aktivnosti, ki jih VI radi počnete. Zaslužite si to!

Poslušajte otroke

Bodite odprti in poslušajte otroke. Vaši otroci se bodo obrnili na vas, ko bodo potrebovali podporo in zagotovilo, da je vse v redu. Poslušajte jih, ko z vami delijo, kako se počutijo. Sprejmite njihova čustva in občutke ter jih potolažite.



Naredite premor

Enominutna sproščujoča aktivnost, ki jo lahko izvedete, kadar se počutite stresno ali zaskrbljeno.

- Prvi korak: Udobno se namestite
 - Poiščite udobno mesto, kjer se boste usedli, podplati naj se dotikajo tal, roke počivajo na nogah.
 - Če želite, lahko zaprete oči.
- Drugi korak: Razmišljajte o svojem telesu, čutite ga
 - Vprašajte se: "O čem trenutno razmišljam?"
 - Bodite pozorni na vaše misli. So pozitivne ali negativne?
 - Nato se vprašajte o vaših čustvih in občutkih. So prijetni ali ne?
 - Kaj pa vaše telo? Vas kje boli? Ali kje čutite napetost?

- Tretji korak: Osredotočite se na dihanje
 - Poslušajte svoje dihanje.
 - Roko lahko položite na trebuh in opazujete, kako se premika ob vdihu in izdihu.
 - Lahko si rečete: "V redu je. Kar koli že je, v redu sem."
 - Nato samo poslušajte svoje dihanje.
- Četrti korak: Vračanje
 - Pozornost osredotočite na telo in kako se počutite.
 - Prisluhnite zvokom v prostoru.
- Peti korak: Refleksija
 - Pomislite: "Se počutim kaj drugače?"
 - Ko boste pripravljeni, odprite oči.

Premor je lahko v pomoč tudi v primeru, ko vas vedenje otroka vznemirja ali pa je storil nekaj narobe. Ponuja vam priložnost, da se umirite. Razliko lahko naredi že nekaj globokih vdihov in izdihov ali preusmeritev pozornosti na stik podplatov s tlemi. Premor si pravzaprav lahko privoščite skupaj z otrokom!

Za več informacij uporabite spodnje povezave:

Starševski namigi WHO

Starševski namigi UNICEF

V drugih jezikih

LITERATURA & DRUGI VIRI



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.