***Ideje, ki lahko pridejo prav staršem***

Minilo je že nekaj mesecev od zaprtja šol v drugem valu epidemije COVID – 19, in posledično se otroci šolajo od doma oziroma se v zadnjih tednih nekateri vračajo v šole. Če je bilo za večino otrok šolanje od doma sprva nekaj novega, morda celo izziv za njih in njihove družine, je v zadnjih tednih prišlo pri večini otrok, tako mlajših kot starejših, do upada motivacije za šolsko delo ter naveličanosti ob dolgih urah pred računalnikom in mobilnimi zasloni. Otroci sporočajo, da so zaradi socialne izolacije osamljeni, želijo si druženja z vrstniki, prijatelji …, pogrešajo skupne dejavnosti, pogovore »v živo«, sproščeno igranje in zabavo.

Zavedamo se tudi, da je usklajevanje družinskega in službenega življenja v času zaprtja šol izredno zahtevno in obremenjujoče tudi za starše. Pa vendarle bi radi, da bi otroci še naprej, tudi v teh zahtevnih časih, družino čim bolj doživljali kot relativno varno okolje, tako z vidika čustvene varnosti kot podpore in spodbude pri učenju.

***Ko so šole zaprte in so otroci doma …***

* Iskreni in umirjeni pogovori

Če kdaj, potem se je treba v času, ko otroci cele dneve preživijo v družinskem okolju, **veliko, iskreno in umirjeno pogovarjati**. Otroke, tudi najmlajše zanima, zakaj se je njihovo življenje tako spremenilo, zakaj toliko prilagoditev, kaj vse gre lahko zaradi virusa narobe, skrbi jih, da bi bili oni krivi za bolezen bližnjih (dedkov, babic), prijateljev… Zato je prav, da jim na njim razumljiv način odgovorimo na njihova vprašanja. V pomoč so nam lahko že pripravljene usmeritve, kako se z otroki pogovarjati o Covid-19, ki so dostopne na strani NIJZ (<https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>)

Pomembno je, da se zavedamo, da so otroci v teh stresnih situacijah še posebej pozorni na nas, na to kaj počnemo, kako se **odzivamo**. Otroku razložimo, da so skrbi in neprijetna čustva povsem normalna in pričakovana v teh razmerah, povejmo mu, da ga razumemo, da ga skrbi in da te skrbi vplivajo tudi na to, kako se počuti.

* Raznolika vsebina pogovorov

**Naj ne bo epidemija edina vsebina pogovorov**. Pogovarjajmo se z otroki tudi o običajnih temah, o tem, kako bomo preživeli skupne ure na sprehodu, kratkem izletu, pogovarjajmo se o risankah ali filmih, ki smo jih skupaj pogledali, o knjigi, ki jo je otrok prebral, o tem, kaj mu je sporočil prijatelj\_ica in kako mu gre, o družabni igri, ki jo bomo zvečer igrali skupaj. Če gre, se lahko **tudi meddružinsko dogovorite, da se dva otroka družita**, seveda upoštevajoč vsa zdravstvena priporočila.

* Pomembnost dnevne rutine

Ob upadu otrokove motivacije za šolsko delo je še posebej pomembno, da vztrajamo, da otrok v domačem okolju **vzdržuje dnevno rutino**, ki vključuje zbrano in kakovostno delo za šolo. Seveda se ta ne sme razpotegniti čez cel dan. Vsi, še najbolj pa naši otroci, potrebujejo gibanje, prehranjevanje, pomoč pri domačih opravilih, prostočasne dejavnosti in dovolj spanja. Ker so otroci med seboj tudi sicer zelo različni, bodo nekateri potrebovali več začetnih spodbud in morda skupno načrtovanje dneva, drugi pa bodo bolj samostojni in bodo svoj dan strukturirali sami. Prav je, da jih **upoštevamo take, kot so**, da **jih poslušamo ter ravnamo z njimi spoštljivo in strpno**.

* Dodatna opora

V času socialne izolacije večina otrok **bolj izrazito doživlja čustvene stiske**, ki jih izražajo na različne načine. Kažejo se lahko z večjo jokavostjo otrok, motnjami hranjenja, težavami s spanjem, prisotnostjo strahov, utrujenostjo, malodušjem, jezo, nemotiviranostjo za igro in učenje, nezbranostjo, pospešenim bitjem srca ali, če stiske trajajo dlje časa, celo z depresijo, s samomorilnimi mislimi. Pomembno je, da si starši, ki svoje otroke najbolje poznamo, ne zatiskamo oči in ob znakih čustvenih in vedenjskih sprememb **čimprej poiščemo strokovno pomoč,** **za stiske otrok pa ne obtožujemo sebe.** Morda bo otroku v pomoč že odkriti **pogovor v družini ali s svetovalnimi delavci\_kami oziroma učitelji\_icami na otrokovi šoli, s strokovnjaki-injami na spletni strani *Prijatelj Pomočnik* ali pogovor na svetovalnem telefonu, na primer *Telefonu za otroke in mladostnike (TOM*)**. Če starši presodimo, da se otrokove težave stopnjujejo, je prav, da se obrnemo na **otrokovega pediatra**, ki bo otroka po potrebi napotil v ustrezno strokovno institucijo.

***Ko se otroci po dolgotrajnem zaprtju šol ponovno vračajo v šole …***

Večina otrok se veseli vračanja v šolo, vendar ne pozabimo, da **se ne vračajo v takšno šolo, kot so jo bili vajeni v času pred epidemijo COVID - 19**. V šoli jih čaka vrsta ukrepov, ki jih morajo zaradi preprečevanja širjenja virusa upoštevati, druženje, ki so si ga tako želeli, je omejeno, različne interesne dejavnosti se ne izvajajo, tudi pouk in druženja na zunanjih površinah so ustrezno prilagojeni. Zato bodo morda nekateri otroci razočarani, jezni, prestrašeni in bodo svojo željo po vrnitvi v šolo hitro opustili, celo nasprotno, prepričevali nas bodo, da je šolanja od doma boljše.

* Navajanje na novo šolsko rutino

Starši bomo torej morali v prvih tednih vračanja v šolo, otroku stati ob strani in mu **pomagati pri postopnem navajanju na šolsko rutino**. Pri tem ne pozabimo na **veliko mero potrpljenja,** sploh pri tistih otrocih, ki se ne veselijo vračanja v šole in jim je bilo šolanje na domu iz takšnega ali drugačnega razloga boljše. Otroci se bodo ponovno navajali na šolski red, delo v skupinah, medsebojno sodelovanje, sprotno delo za šolo.

* Razumevanje otrokovih stisk

S seboj v **šolo bodo prinesli tudi čustvene stiske**, ki so jih doživljali v času šolanja od doma. Nekateri bodo o njih govorili, na primer z vrstniki, učitelji\_icami, drugi se bodo zaprli in zavračali morebitno oporo/pomoč vrstnikov ali strokovnih delavcev, čeravno bodo morda njihove stiske velike. Zlasti pri »tihih« otrocih je nujno, da se starši **pogovarjamo s strokovnimi delavci\_kami na šoli, da pokažemo, da šoli zaupamo** in da tudi **otroka opogumljamo**, da morebitno nelagodje, strahove, socialno izključenost ne prikriva, temveč se o tem pogovarja s tistimi osebami na šoli, ki jim zaupa.

* Premislimo o naših pričakovanjih

Pomembno je tudi, da kot starši  **nimamo do svojih otrok previsokih pričakovanj** v zvezi z njegovimi učnimi dosežki in da **otroku dovolimo, da tega ali onega ne zna, ne razume, dobi tudi nižjo oceno, ko se bo znanje ocenjevalo**. Nikar takoj ne obsodimo otroka in tudi ne krivimo za njegovo neznanje sebe. Sodelujmo z učiteljem\_ico in poskušajmo skupaj prepoznati največje vrzeli v njegovem znanju ter zlasti mlajšemu šolskemu otroku pomagajmo, da bo ob individualiziranem načrtu postopoma nadoknadil pomembna znanja, starejšemu šolskemu otroku pa pomagajmo, da se bo ustrezno organiziral in načrtoval delo za šolo ter hkrati skrbel za dovolj gibanja in druženja z vrstniki.

* Skrb zase

Spoštovani starši, tudi ob ponovnem vračanju v šolo nas bodo otroci zelo potrebovali, zato je prav, da **naredimo kaj tudi zase**. Če presodimo, da tudi mi doživljamo stiske in nelagodja, je prav, da čimprej poiščemo strokovnjake\_inje za pogovor, oporo in pomoč. Nalaganje krivde, če otrokom prve tedne v šoli ne bo šlo enako kot pred zaprtjem šol, bo zgolj zmanjševalo našo učinkovitost in osebno zadovoljstvo, kar se bo kazalo v slabih medsebojnih družinskih odnosih in dodatnem stresu. Zavedati se moramo, da nismo edini, ki v teh časih občutimo veliko negotovosti in dvomov. Včasih bodo koristni tudi pogovori z drugimi starši, ki so v podobni situaciji, kot smo mi sami . Tudi tako lahko drug drugemu nudimo podporo. Verjamemo, da nam bo s skupnim trudom uspelo.

**Pri pripravi besedila so sodelovale:**

*Prof. dr. Ljubica Marjanovič Umek, doktorica znanosti, zaslužna profesorica za razvojno psihologijo*

*Marijana Kolenko, ravnateljica, in Nina Jaklevič, svetovalna delavka, z OŠ Lava Celje*