

Spoštovani starši!

Epidemiji korona virusa in z njo povezani ukrepi vlade na žalost še ni videti konca. Obdobje v katerem smo prinaša veliko izzivov in posledic, ki se kažejo na več področjih našega življenja. Izolacija, omejeni stiki, spremenjena dnevna rutina, zaskrbljenost glede zdravja in finančne prihodnosti vplivajo na psihično počutje posameznika. Negotova situacija prinaša občutke tesnobe in morebitno stisko, ki jo občutimo tako odrasli kot tudi otroci. Normalno je, da v takšnih situacijah redko, občasno ali pogosto občutimo strah in anksioznost, potrnost, dolgčas, jezo in razdražljivost morda tudi stigmatiziranost. Še posebej so v tem času za psihološke stiske ranljivi ljudje s predhodnimi težavami v duševnem zdravju, ljudje s kroničnimi boleznimi ter zdravstveni delavci in vsi pomagajoči poklici v boju proti epidemiji.

V primeru stiske se lahko obrnete na svetovalno službo v vrtcu preko e-mail naslova urska.kostomaj@guest.arnes.si ali na katero izmed spodaj naštetih ustanov in društev.

Vsi si želimo, da se bo stanje čimprej izboljšalo in bomo spet zaživel normalno življenje. Do takrat pa se moramo opolnomočiti in poskrbeti za svoje dobro počutje. Ko bomo poskrbeli zase bomo lahko posledično poskrbeli tudi za druge. In otroci niso izjema. Tako kot vi morajo tudi otroci izraziti čustva, napetost, skrbi. Spodbujajte jih k izražanju čustev na sprejemljiv način. Bodite skupaj telesno aktivni, »stresite stres«, saj telesna aktivnost pozitivno vpliva na naše duševno in telesno zdravje. V tem času otroci potrebujejo stabilne, mirne a ne brezbrizne starše. Ne pozabite otroci se v večini zgledujejo po starših. Pogovarjajte se, ustvarjajte (glej Pinterest), igrajte se skupaj, požgečkajte se, objemajte se, pojdite na sprehod, telovadite skupaj, berite pravljice, otroci naj pomagajo pri skupnih opravilih, starši bodite zgled za dobra dela v družini in nasploh pri skrbi za dobro počutje.



Zavedajmo se, da so spremembe stalnica v naših življenjih. In niso vedno negativne. Izkoristimo iz trenutne situacije kar lahko in okrepimo tista področja v našem življenju ki smo jih do zdaj morda spregledali, na njih pozabili, a vseeno pomembno vplivajo na naše življenje.



Priporočila za pogovor z otroci : <http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/04/Otroci-in-COVID-19.pdf>

Telefoni za pomoč v stiski

- Enotna brezplačna številka za pomoč v duševni stiski: **080 51 00** (deluje 24 ur, vse dni v tednu).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: **166 123** (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike: **116 111** (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja: **080 11 55** (vsak dan od 12. do 18. ure)
- Svetovalnica Posvet: 031 704 707 in 031 778 772 (vsak delovni dan med 8. in 18. uro).
- Slovenska krovna zveza za psihoterapijo: 01 600 93 26 (vsak dan med 16. in 20. uro).

Internet kot podporni medij ob duševni stiski

- #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net.
- Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih www.med.over.net.
- NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si.
- Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo www.zivziv.si.
- Društvo SOS - online podporna skupina: <https://drustvo-sos.si/sos-in-mediji/online-podporna-skupina/> in <https://drustvo-sos.si/projekt/tukaj-lahko-dobite-podporo-in-pomoc/>
- OMRA - inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Program je namenjen tako tistim, ki se soočajo s težavami, kot njihovim svojcem ter širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti. Več na: <https://www.omra.si/>

Urška Koštomaj,

svetovalna delavka vrtca