



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



Spoštovani starši učencev OŠ Venclja Perka!

Najprej vas lepo pozdravljam in upam, da ste zdravi in se trudite s svojimi otroki doma. Zavedamo se, da so marsikoga nastale razmere postavile pred še večje preizkušnje kot doslej - kako zagotoviti svojim otrokom kar potrebujejo. Večina staršev ima težave že z organizacijo dela in kako zagotoviti dovolj računalnikov za učenje na daljavo. Nekateri pa se žal spopadate s čisto osnovnimi problemi: kako zagotoviti svoji družini tople obroke, dovolj kvalitetno prehrano, kako plačati položnice...

Pred časom smo vam že posredovali sporočilo CSD Domžale, kam se lahko obrnete po pomoč. Pomoč lahko poiščete tudi na ZPM Domžale, RK Domžale, Karitas...

Danes na vas naslavljam še obvestilo šole. Naš namen je, da doseže tiste družine, ki v obdobju samoizolacije ne morete poskrbeti za osnovno preskrbo in zagotoviti otrokom zdrave prehrane.

Pozivamo vas, da v primeru res hude stiske pošljete sporočilo na mail šolske psihologinje:

natasa.fabjancic@guest.arnes.si, najkasneje do četrтка, 2. 4. 2020. V sporočilu navedite svoje podatke:

Ime in priimek starša, ki uveljavlja pomoč šole: _____

Število otrok v družini/ število šoloobveznih: _____

100 % subvencija prehrane (kosila) v šoli: DA NE

V primeru, da šola poskrbi za tople obroke v času epidemije, želim uveljaviti to možnost:
 DA NE

Izjemni razlogi, npr. izguba dohodka zaradi epidemije, izredne situacije (navedite):

O nadaljnjem ukrepanju šole v sodelovanju z Občino Domžale boste obveščeni po mailu ali telefonsko.

Ostanite zdravi!

Nataša Fabjančič, šolska psihologinja
natasa.fabjancic@guest.arnes.si
01 729-83-08

Priloga:

Prilagamo pa še nekaj koristnih nasvetov, kako starši lahko olajšate sebi in svojim 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 pristočnimi 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.



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 **vešbino, 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**,
- **sprostijo** in **izboljšajo vzdušje**
- **učite** z lutkami
- pripravite gledališko **predstavo**

ČE JE MOGOČE, POJDITE 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



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?

<p>Otroku sem vzor</p> <p>Vzdržujem zdrav življenjski slog.</p> <p>Ostanem miren.</p> <p>Ne krivim drugih.</p> <p>Skušam vzdrževati normalno vsakodnevno rutino.</p> <p>Držim se preventivnih ukrepov.</p>	<p>Otroku nudim podporo</p> <p>Sem na voljo za pogovor.</p> <p>Ne ignoriram njegovih pomislekov, strahov, vprašanj.</p> <p>Ga skušam pomiriti.</p> <p>Izkazujem mu naklonjenost.</p>	<p>Otroka zaščitim</p> <p>Omejim izpostavljenost medijem.</p> <p>Dajem mu občutek varnosti in kontrole.</p> <p>Izogibam se napovedovanju črnih scenarijev.</p> <p>Spodbudim ga k upoštevanju požarnih ukrepov.</p>	<p>Otroka opolnomočim</p> <p>Ponudim mu aktivnosti, s katerimi se poučiva o možnih načinih spoprijemanja s stisko.</p>
---	---	---	---

Aktivnosti za spoprijemanje s stisko

<p>Dihalna vaja za sprostitvev</p> <p>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.</p>		<p>Besedna premetanka</p> <p>Iz spodnjih črk sestavi besede in ugotovi, kaj lahko vse počneš, da se boš bolje počutil/-a.</p> <p>PEŠL PIETE RNSIAE OJBEM POROVOG IAGNIRE BVNAAREI</p>
<p>Smej se!</p> <p>Ko se smejimo, se počutimo bolje. Sestavi lajvijo 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 smučk, bi bilo zime že konec.«</i></p>		<p>Razmišljaj o dobrih stvareh</p> <p>Pred spajanjem si vzemi nekaj minut in razmisli o tem, kaj si doživel/-a ali počel/-a. Izmed vseh izberi tri najljubše in jih zapiši!</p>

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/>