

TUDI OTROCI SO Z NAMI V TEM ...

Kako se z otrokom pogovarjati o tem,
kaj se dogaja v času epidemije novega koronavirusa?

Kako ostati miren in skupaj z njimi preživeti to težko obdobje?

**ZA STARŠE IN OTROKE
DA BO LAŽJE OTROKOM IN VAM**



EPIDEMIJA IN MI

Epidemija novega koronavirusa pri nas se je v zadnjih tednih in dnevih dotaknila vseh nas. Vsak se z njo sooča na svoj način, kakor zna in zmore. Naloga vseh nas pa je, da po svojih najboljših močeh prispevamo k zamejitvi širjenja virusa in sčasoma k njegovi ustavitvi. Vsak dan smo priča novim ukrepom, napotkom in navodilom, a se marsikdo v vsej poplavi informacij ne znajde najbolje.

Veliko dela imamo že sami s seboj, z urejanjem in vzdrževanjem nujnih zadev, ukvarjanjem s službo in na drugi strani domom, skrbjo za gospodinjstvo in seveda za naše najbližje. Ni lahko. **A vendar je treba v dani situaciji ohraniti trezno glavo, mirne živce in ne pozabiti na naše najmlajše – otroke.**

KAKO LAHKO OTROK DOŽIVLJA EPIDEMIJO KORONAVIRUSA

Tudi otroci skupaj z nami doživljajo aktualno dogajanje. Tudi oni lahko doživljajo stisko. Njihova tesnoba je lahko toliko večja, saj v primerjavi z odraslimi ne zmorejo razumsko dojemati in se odzivati na premnoge informacije, ki krožijo okoli njih. **Ne razumejo vsega.** Njihove zmožnosti racionalnega razmišljanja, analiziranja in logičnega sklepanja se šele razvijajo. Vidijo in slišijo pa nas, odrasle. Bolj kot besede se jih dotakne vse tisto, česar ne izrečemo. **Tudi njih je lahko strah, so negotovi, zmedeni, imajo občutek nemoči.** Zaradi tega so lahko bolj nemirni, razdražljivi, jokavi, lahko imajo različne psihosomatske težave, težave s spanjem ipd.

NAŠE DOŽIVLJANJE SITUACIJE

V prvi vrsti moramo znati poskrbeti zase, za svoj notranji mir in ravnovesje. Nič neobičajnega ni, da nas je v takih situacijah strah. Strah je primeren odziv na krizno situacijo, pomaga nam, da smo previdni in da ustrezno ravnamo.

Pomembno je le, da ga obvladamo, da nas ne preplavi in ohromi. Otrokom smo namreč starši prvi zgled tudi tu.

Nekaj koristnih nasvetov glede tega najdete tu:

<http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinikni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf>

VZDRŽUJMO DOBRO PSIHIČNO KONDICIJO

Priporočljivo je, da smo **preudarni in zmerni pri zbiranju informacij.** Informacije pridobivamo iz zanesljivih virov pristojnih institucij (NIJZ, MZ ...). Naj ne bodo naš glavni vir informiranja socialni mediji. Imejmo pravo mero pri spremljanju situacije. Preveč negativnih informacij vprašljive verodostojnosti lahko povzroči tesnobo in nepotrebno paniko. **Poskrbimo za sprostitev in čustveno razbremenitev. To je enako pomembno kot skrb za telesno higieno.**

KAKO MLAJŠIM OTROKOM PREDSTAVITI DOGAJANJE V POVEZAVI S KORONAVIRUSOM?

Tekst v nadaljevanju je napisan tako, da staršem omogoča, da na preprost in enostaven način svojim otrokom razložijo aktualno dogajanje. Majhni (predšolski) otroci še ne zmorejo abstraktnega razmišljanja in predstavljanja stvari, temveč potrebujejo zelo konkretne razlage in ponazoritve. Zmožni so razmišljanja v okviru tega, kar lahko vidijo, doživijo, primejo. Zato težko razumejo, da z neumitimi rokami ali kihanjem, kašljanjem ipd. prenašajo viruse, ki jih niti ne vidijo. Prav tako ne razumejo, kako so za nas lahko nevarni. Če jim pomagamo razumeti, kako virusi škodljivo vplivajo na nas, jih bomo tudi lažje naučili samozaščitnega obnašanja, ki je najučinkovitejša preventiva.

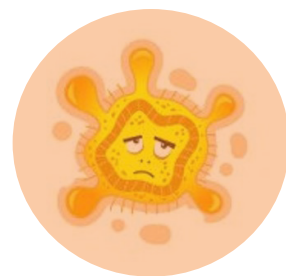


Kaj so virusi in zakaj so nevarni?

Nekaj predlogov in idej za razlago najdete tukaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=72opJHb1SQ> (Infodrom – v slovenskem jeziku)

<https://www.youtube.com/watch?v=OPsY-jLqaXM> (v angleškem jeziku)



Zakaj si je treba umivati roke?

Z otrokom lahko naredimo preprost poskus:

- V globok krožnik nalijemo vodo, v katero natresemo poper, ki predstavlja viruse.
- Nato prosimo otroka, naj vanjo pomoči prst. Kaj se zgodi? Prst je umazan od popra, torej so se nanj prijeli virusi.
- Zdaj prosimo otroka, da drug prst pomoči najprej v tekoče milo za roke, nato pa ponovno v vodo s poprom oz. virusi. Kaj se zgodi tokrat? Virusi se razbežijo naokoli, proč od namiljenega prsta, kot da bi se ga bali (milo viruse odbije stran).

Tako si otrok lažje predstavlja viruse in predvsem, kako se lahko pred njimi obvarujemo.



Poskus je prikazan na povezavi: [https://www.youtube.com/watch?v= KirHm_sYfl](https://www.youtube.com/watch?v=KirHm_sYfl)

Kako se virusi širijo?

Še en enostaven poskus, ki ga lahko naredimo z otrokom:

Tokrat uporabimo bleščice, ki predstavljajo viruse. Bleščice otrok lahko vidi, se jih dotakne.

- Na krožnik damo žlico bleščic (take barve, da jih otrok vidi). Otroka prosimo, da s prsti nekaj nariše na krožnik z bleščicami. Bleščice ima tako po celi roki. V roko, na katero so se prijele bleščice, lahko pihnete (»kihnete« ali »zakašljate«) in tako prikažete, kako se razpršijo po prostoru. Z roko, na kateri ima otrok bleščice, naj se dotakne različnih stvari (takih, ki jih lahko operete) in/ali se z nekom rokuje.
- Sedaj prosite otroka, naj pogleda, kje vse se bleščice nahajajo, kako hitro jih je razširil s svojih rok naokoli, na druge stvari, celo na roke drugega. Enako je z virusi – čeprav jih ne vidimo, se širijo na enak način kot bleščice.
- In kako se znebiti vseh teh bleščic? Če otrok sam ne predlaga tega, mu namignemo mi – da si umije roke, nato pa očistimo še vse ostale površine, kjer se nahajajo bleščice. Tako se znebimo tudi virusov – z umivanjem rok in čiščenjem površin.

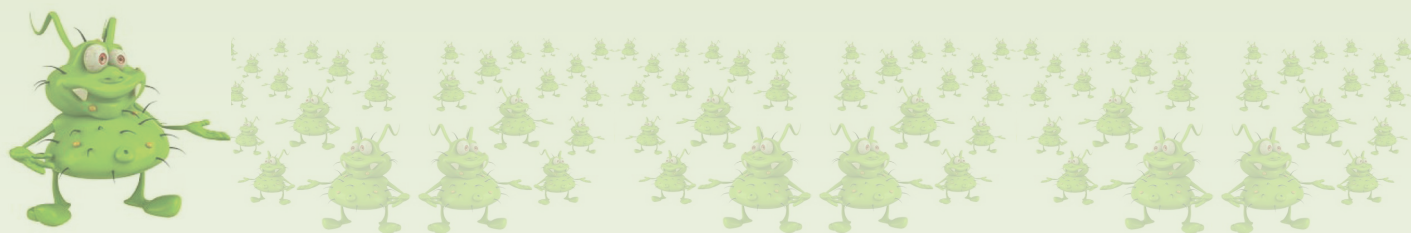


Prikaz poskusa je dostopen na: <https://www.youtube.com/watch?v=3TJJNsUmDQ0>

Kaj je korona virus?

Zgodbica o koronavirusu, ki že kroži po spletu, nam je lahko v pomoč pri pojasnjevanju:

<https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu/>



Nekje sredi velikega mesta se je rodil majhen virus – imenujemo ga Koronavirus. Tako je majhen, da ga s prostim očesom ne moremo videti, ne moremo ga prejeti, lahko pa zaradi njega zbolimo.

Koronavirus je stkal svoj peklenski načrt. Selil se bo med otroki, starši, dedki, babicami in vsemi, ki so nam blizu, zato da bi jim nagajal in bi zaradi njega zboleli. Tako je pretkan, da se mu uspe v človeka skriti tudi za dva tedna in šele nato pokaže svoje zobe. Grize nasek in pljuča. Zato kihamo, smrkamo in imamo vročino.

Včasih se zgodi, da je virus še posebej poreden, in takrat lahko babica ali dedek hudo zbolita. Odpeljejo ju v bolnišnico, kjer jima prijazni zdravniki in medicinske sestre pomagajo.

To pa se lahko zgodi tudi mamici in očku, bratcu in sestrici ali tebi.

Tako kot pri drugih boleznih, se veliko ljudi pozdravi, včasih pa kdo tudi umre.

Poredni virus je samo virus, ki brez človeka ne more preživeti. S kihanjem in kašljanjem se širi in išče nov dom. Virus lahko premagamo na čisto enostaven način – izognemo se igranju z drugimi otroki, obiskom in trgovinam. Koronavirus se boji tudi tople vode in čistoče.

Otrok, njihovih bratcev, sestic, mamice in očka se bo virus izognil, če bodo redno in pridno umivali roke, se izogibali drugim in nekaj časa preživeli doma. Tudi tvoji prijatelji in sorodniki so se odločili, da se bodo borili proti zlobnemu virusu. V vrtcu sedaj ni nikogar, šole so prazne in sorodniki so doma.

Še malo pa nam bo uspelo premagati zlobni virus in ga nagnati iz naših mest. Saj boš pomagal, kajne?



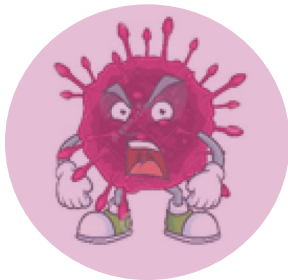
Na spodnji povezavi, ki je sicer v angleškem jeziku, se nahaja še en animirani prikaz o koronavirusu:

<https://www.youtube.com/watch?v=R-JbDMYmAQM&fbclid=IwAR39CZk-Xkf2MUsc-s3n5hEP6Wcu-EXAa5gi6OE6qDXQJIClYpgVPgoanfol>

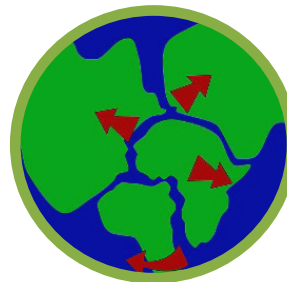
Enostavno razlago o tem, kaj koronavirus je, pa najdemo tudi tu:

<https://www.rtvsllo.si/dostopno/o-koronavirusu-v-lahkem-branju/517035>

O KORONAVIRUSU



Koronavirus je nova bolezen.
Zdravniki mu rečejo tudi COVID-19.
Bolezen je podobna gripi.



Koronavirus se je prvič pojavil na Kitajskem,
kjer se je okužilo ogromno ljudi.
Veliko ljudi je tudi umrlo.
Bolni ljudje so s Kitajske prišli v druge države.
Tako so se okužili tudi drugi ljudje,
v drugih državah.
S Kitajske se je virus tako razširil po celem
svetu, npr. v Nemčijo, Italijo in tudi k nam, v
Slovenijo (Slovenija je država, v kateri živimo).



S koronavirusom se je okužilo
že zelo veliko ljudi po celem svetu.
To pomeni, da je koronavirus zelo nalezljiv.
Človek s koronavirusom
lahko okuži tudi druge ljudi.



Za koronavirusom obolevajo ljudje
različnih starosti.

Nevaren je predvsem za:

- starejše ljudi in
- ljudi, ki imajo še druge bolezni.

*Razložimo otrokom, zakaj ne smemo na obisk
k babicam in dedkom (ker so oni najbolj ranljivi
in jim lahko tudi, če nimamo znakov bolezni,
prenesemo virus in oni zbolijo).*

*Otrokovo telo je mlajše in se lažje bori
proti virusom, babice in dedki pa so starejši
in njihova telesa
se težje borijo proti virusom.*



Koronavirus lahko okuženi človek s kašljanjem
in kihanjem pusti na suhih površinah.
Zaradi dotikanja teh suhih površin
se lahko okužimo tudi mi.

*Otrokom razložimo, da zaradi tega zdaj
ne smemo hoditi na igrišča in v igralnice.*

**Preventiva je najboljša možna zaščita.
Starši ste tu otroku največji zgled, zato je nujno,
da svoje usmeritve podkrepite tudi s svojim ravnanjem.**



**Večkrat na dan si umivamo roke
z milom in vodo vsaj 20 sekund.
To je toliko kot če počasi
preštejemo do 20.**



**Izogibamo se tesnim
stikom z ljudmi.**



**Ne rokujemo se
z ljudmi.**



**Ne hodimo na obiske
in v večje skupine ljudi.**



**Ne potujmo v države ali mesta,
kjer je veliko bolnih ljudi.**



**Ne dotikamo se oči,
nosu in ust.**



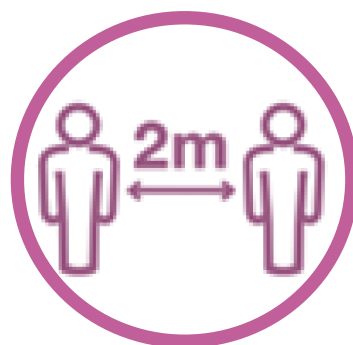
**Če nimamo vode, si roke umijemo
z razkužilom za roke.**



**Redno čistimo
kljuke in stikala za luči.**



**Ko kašljamo, si pokrijemo usta
z roko ali rokavom.**



**Zunaj upoštevajmo
minimalno medsebojno razdaljo.**



**Izogibamo se zaprtih prostorov.
Prostore večkrat prezračimo.**



**Čistimo površine,
ki se jih veliko dotikamo.**

**Ne pozabimo, da smo otrokom največji zgled mi,
zato se moramo tudi mi dosledno držati vseh ukrepov.**

KAKO OTROKU RAZLOŽIMO, KAJ SE ZGODI, ČE ZBOLIMO ZA COVID-19:

Koronavirus je lahko v našem telesu tudi do 14 dni. V tem času praviloma lahko opazite, če ste zboleli.

Prvi znaki bolezni so:

- počutimo se slabo,
- smo utrujeni,
- kašljamo,
- imamo visoko vročino (telesno temperaturo nad 38 °C),
- boli nas grlo,
- nekateri ljudje imajo drisko.

Pri koronavirusu lahko dobimo tudi pljučnico. Lahko nas boli v prsih in težko dihamo.

Kaj naredimo, če se počutimo slabo in imamo vročino?



Če imamo vročino, kašljamo in nas boli grlo, pokličemo svojega zdravnika po telefonu.

NIKAKOR NE HODIMO SAMI K ZDRAVNIKU!

POMEMBNO

Če zbolimo, poskrbimo, da ne širimo okužbe z novim koronavirusom in dosledno upoštevamo navodila. Ostanemo doma, v samoizolaciji. Izogibamo se fizičnim stikom z drugimi ljudmi, prezračujemo prostore za pet do deset minut večkrat dnevno, večino časa preživimo v drugi sobi, stran od ostalih družinskih članov. Upoštevamo navodila zdravnika, počivamo, pijemo dovolj tekočine, telesno temperaturo si znižujemo z zato namenjenimi zdravili.

Uporaba maske doma je potrebna le ob prisotnosti drugih oseb, ki jih želimo zaščititi pred okužbo. Za prihod na zdravniški pregled si uredimo prevoz.

Kako poteka testiranje?

- Testiranje izvajajo zdravniki v posebnih prostorih.
- Ti posebni prostori so blizu bolnišnic ali zdravstvenih domov.
- Zdravniki so oblečeni v zaščitna oblačila, nosijo zaščitne maske in zaščitne rokavice.
- Testirajo nas tako, da bombažno palčko nežno položijo v grlo.
- Vzamejo vzorec sluzi iz grla.
- Sluz pregledajo zdravniki. Temu pravimo bris.

Tako ugotovijo, ali imamo koronavirus. Ko končajo, nam zdravnik da navodila.

Virus lahko vidijo strokovnjaki s posebnimi napravami.

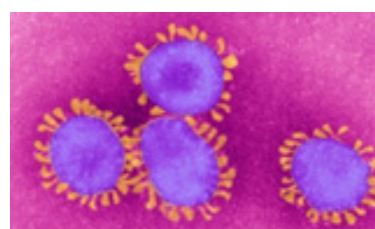
Takšna naprava je mikroskop.



Če imamo doma mikroskop, lahko otrokom pokažemo, kako se vidijo »nevidne« stvari pod mikroskopom. Če te možnosti nimamo, si lahko pomagamo s posnetki na spletu.

Primer:

<https://www.youtube.com/watch?v=9hPZHkeZ1yA>



Tako izgleda koronavirus pod mikroskopom.

Kaj je karantena?

Zdravniki nas lahko pošljejo v karanteno.

Karantena je osamitev.

Pomeni, da je človek sam.

Osamijo nas zato, da ne okužimo drugih ljudi.

To pomeni, da drugi od nas ne dobijo koronavirusa.

Ostanemo doma in se ne srečujemo z drugimi ljudmi.

Če smo blizu drugega človeka, moramo biti oddaljeni vsaj 1 meter in pol. V tujini v glavnem priporočajo 2 metra. To je minimalna razdalja, ki jo skušajte čim bolj povečati. Ob kihanju namreč oblak kapljic seže tudi do 8 metrov.

Otroku lahko poskusimo pomagati razumeti, koliko je 1,5 metra tako, da mu pokažemo nekaj primerov:



»Razdalja je približno taka, kot če bi oči ali mami raztegnila obe roki stran od telesa«



Kdaj pokličemo zdravnika?

Če smo bili na področju, kjer je razširjen koronavirus ali smo se srečali s človekom, ki ima koronavirus. Zdravnik nam bo povedal, kaj storiti. Dal nam bo navodila.

ZAPOMNIMO SI ...

Koronavirusna bolezen je ozdravljiva.

To pomeni, da večina ljudi ozdravi.

Upoštevati moramo navodila zdravnikov in staršev.

Na tem mestu poudarimo in razložimo otrokom, da strokovnjaki delajo vse, da bi preprečili nadaljnje širjenje virusa, da bi nas zaščitili. Moramo jim zaupati, hkrati pa tudi oni potrebujejo našo pomoč, pomoč prav vsakega izmed nas – pomagamo pa lahko tako, da se striktno in dosledno držimo vseh njihovih priporočil. Tukaj smo pomembni prav vsi, otroci in odrasli. S tem damo otroku občutek pomembnosti, hkrati pa mu ne naložimo preveč odgovornosti, ki bi mu povzročala še večjo stisko (saj mu nalagamo le naloge, ki jih zmore).

KAJ MORAMO MED POGOVOROM Z OTROKOM UPOŠTEVATI?

Pomembno je, da se z otroki odkrito in njihovi starosti primerno pogovorimo ter jim situacijo razložimo. Hkrati poskrbimo, da smo pri tem mirni in ne ustvarjamo nepotrebne panike. Pomembno je, da jih na resno situacijo učinkovito pripravimo, ne da bi jih še dodatno prestrašili. Ne poslužujmo se lažnih zagotovil, da je vse v najlepšem redu, saj otroci živijo z nami, zato vidijo, slišijo in čutijo našo stisko ali skrb.

Poslušajmo otroke, dajmo jim možnost, da izrazijo svoja čustva, strahove, dileme, vprašanja. Bodimo jim na razpolago za pogovor in odgovarjanje na vprašanja, četudi se večkrat ponavljajo. **Bodimo strpni in ljubeči. Zavedajmo se, da jim še bolj kot običajno predstavljamo varno zavetje. Dajmo jim vedeti, da smo tu zanje, da bomo poskrbeli za njihovo in svojo varnost.**

Nekateri otroci svojih stisk ne znajo verbalno izraziti in jih **izražajo tudi drugače**: s pretirano razdražljivostjo, jokavostjo, iskanjem pozornosti, spremembami v prehranjevalnih in spalnih navadah, motečim vedenjem ... Zato je dobro, da otroku pojasnimo, da ko nas nekaj skrbi, ko nas je strah, je naše telo bolj napeto, včasih težko zaspimo ali pa se nam sanja kaj neprijetnega. Lahko nas tudi boli trebušček, lahko nam hitreje bije srce ... Tako bodo tudi otroci razumeli, kako so naše misli in čustva povezani s telesnim odzivom in da je to v dani situaciji nekaj običajnega.

Otroke poskusimo čim manj izpostavljati dnevnim novicam v medijih, saj jih težko razumejo, zato je bolje, da jim sami razložimo, kaj se dogaja. Ko se pogovarjamo z njimi o koronavirusu, moramo biti torej pozorni na to, kaj otroci zmorejo razumeti. Zato uporabljajmo jezik in izraze, ki jih otroci razumejo.

KAKO ŠE LAHKO POMAGAMO OTROKOM, DA SE UMIRIJO, SPROSTIJO?

Naj se ne vrtil vse le okoli koronavirusa. Zamotimo se z drugimi prijetnimi dejavnostmi, za katere nam sicer zmanjka časa. **Igrajmo se skupaj z otrokom.** Berimo, ustvarjajmo, zdaj si lahko privoščimo več gledanja televizije – pogledjmo skupaj kakšen film, risanko, predstavo ali poučne vsebine. V tem času je na spletu in na televiziji na voljo veliko virtualnih muzejev, lutkovnih predstav, koncertov in zabavnih vsebin, namenjenih prav otrokom.

Vključimo otroke v gospodinjska opravila, z nami naj kuhajo, pomagajo pri pospravljanju, iz katerega lahko naredimo tudi igro. Otroci lahko zlagajo posodo ali obleke iz stroja in v stroj, pripravljajo mizo za obroke ... Če so vključeni v delovni proces, to pozitivno vpliva na njihovo samopodobo, razpoloženje, znajo se zaposliti, obenem pa jim lastni prispevek zagotavlja veselje in občutek, da so pomembni in odgovorni.

Seveda je koristno, da gremo tudi na zrak, vendar sami, ne v družbi drugih družin in otrok. **Ne hodimo na otroška igrišča in ne uporabljajmo igral!** Pojdimo raje v gozd ali kam, kjer ni veliko drugih ljudi. Otroci bodo tako lahko sami ugotovili, da so na primer drevesa prav priročna plezala in igrala. Odkrili bodo tudi naše že zdavnaj pozabljene igre, obenem pa bo rekreacija v naravi blažila negativne učinke čezmerne uporabe tehnologije, ki smo jim v teh dneh samoizolacije vsi izpostavljeni še bolj kot sicer.

Pomembno je, da **uvedemo in vzdržujemo ritem in rutino.** To otrokom pomaga, da lahko predvidevajo stvari in se tako umirijo, saj jim rutina nudi občutek varnosti. Določimo torej čas, kdaj imajo malico, kosilo, čas za igro, različne dejavnosti, počitek ... Rutina je spričo občutka negotovosti, ki ga lahko povzroči samoizolacija, eden od ključnih mehanizmov, da se otrok čuti varnega in s tem tudi bistveno bolj pomirjenega. Tako se izognemo tudi stresu ob ponovnem vključevanju otroka v vrtec, ko bo izrednih ukrepov konec.



Primer:

Pripravimo sproščujočo glasbo, manjše plišaste igračke ali npr. srednje velike kamenčke. Uležemo se na tla in položimo igračko ali kamenček na trebuh. Mirno vdihnemo in izdihnemo, opazujemo, kako se ob vdihu predmet na našem trebuhu dvigne in ob izdihu spusti. To lahko izvajamo nekaj minut.

Pred spanjem načrtujmo pomirjujoče aktivnosti, še posebej, če ima otrok težave s spanjem (priljubljena pravljica, sproščujoča glasba, dihalne vaje, misli ljubeče prijaznosti ...).

Skupaj z otrokom lahko izvedemo kratke **dihalne vaje**, s pomočjo katerih lahko umirimo misli in sprostim telo.



Skupaj z otrokom lahko ob koncu dneva pomislimo npr. na 3 stvari, ki so se zgodile čez dan in smo zanje hvaležni. Pomislimo lahko tudi na ljudi, ki v teh dneh skrbijo za to, da smo varni ter pomagajo tistim, ki zbolijo in potrebujejo pomoč. Sebi in drugim ljudem lahko skupaj z otrokom namenimo tisto znano Mi se imamo radi ali pa **Pesmico ljubeče prijaznosti**.

Pesmica ljubeče prijaznosti

*Naj boš srečen,
naj boš miren,
naj boš poln ljubezni.*

*Naj bomo mirni,
naj bomo srečni,
naj bomo polni ljubezni.*

*Naj bom srečen,
naj bom miren,
naj bom poln ljubezni.*

Z delavnic za otroke Programa za spodbujanje prijaznosti
Center for Healthy Minds in Healthy Minds Innovations, Inc.
Prevod in priredba besedila: Mateja Štirn in Barbara Upale

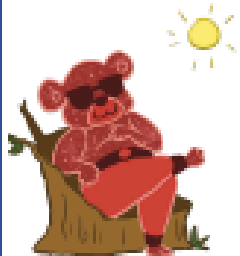
Ljubeče prijazne misli lahko skupaj z otrokom ponovimo večkrat na teden, lahko pa npr. tudi zvečer pred spanjem. S tem krepimo tudi sočutje do sebe in do drugih ljudi.

Besedam lahko dodamo tudi kretnje. Te se lahko skupaj z otrokom naučimo s pomočjo kratkega posnetka, ki je dostopen na <https://www.youtube.com/watch?v=dQdZxwyMFM4>.

Dober način za umiritev misli in sprostitvev je tudi **praksa čuječnosti**. Čuječnost pomeni namerno osredotočanje pozornosti v sedanjem trenutku, brez da vrednotimo ali se npr. počutimo dobro ali slabo, ali nam je to, kar vidimo všeč ali ne ipd. Ko smo nemirni, zaskrbljeni, se lahko npr. osredotočimo in zelo pozorno poslušamo, kaj vse slišimo ali vidimo okoli sebe. Lahko pozorno opazujemo tudi samo svoje dihanje. Čuječnost lahko uporabimo in vadimo tudi na sprehodu, ko zelo pozorno poslušamo, kaj vse slišimo, ali pa pri kosilu, ko se osredotočimo na okus, ki ga ima hrana.

Nekaj idej za izvajanje prakse čuječnosti skupaj z otrokom lahko najdete v Minutah za čuječnost:

Minute za čuječnost

 Stoj mimo in uravnoteženo z zaprtimi očmi. Vdihni in dvigni roke proti nebu. Izdihni in spusti roke proti tlem.	 Pojdi na tihi sprehod v naravo ali po mestu. Brez govorjenja! Samo pozorno opazuj, kaj vse vidiš, slišiš, vonjaš, čutiš.	 Zapri oči in užij vonj hrane pri zajtrku, kosilu ali večerji. Katere začimbe, sestavine vonjaš?	 Predstavljaš si, da se uživaš zunaj, ko te sonce prijetno greje. Kako se počuti tvoje telo?	 Pojdi s prsti zelo počasi skozi svoje lase. Kaj občutiš?
 Pomisli na tri stvari, ki jih lahko zdaj čutiš na svojem telesu, ne da bi se premaknil/premaknila.	 Z iztegnjenimi rokami ob strani se s hrbtom nasloni na steno in si predstavljaš, da se počasi zliješ s steno.	 Okušaj kosček hrane za pol minute preden jo poješ. Kaj opaziš, občutiš?	 Predstavljaš si, da so tvoje misli kot ptice. Za eno minuto naj počasi vse odletijo stran.	 Pomisli na osebo, ki ti je blizu in ti je prijetno z njo. Pomisli, kako se počutiš, ko si z njo. V mislih ji pošlji eno pozitivno misel.
 Vstani. Počasi raztegni mišice rok in opazuj, kako se mišice sprostijo. Kako se počutiš?	 Bodi pozoren/pozorna in preštej, kolikokrat boš danes slišal/slišala smeh.	 Ovij roki okoli svojega telesa. Uživaj v objemu 10 sekund.	 Poslušaj sobo z zaprtimi očmi. Brez kukanja poskusi ugotoviti, kaj se dogaja okoli tebe.	 Za trenutek umiri svoje misli in pomisli na tri stvari, za katere si danes hvaležen/hvaležna.

Vir: GoZen! The Prisma Pals Practice Mindfulness

Prevod in priredba: ISA institut

Za več tovrstnih vaj sledite povezavi:

https://isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2020/03/letak_minute_zacujecnost.pdf

V teh dneh, ko bomo doma skupaj z otroki, si lahko zastavimo mini izziv in si vsak dan vzamemo eno minuto, da skupaj naredimo eno kratko vajo čuječnosti.

KAM SE OBRNITI PO POMOČ V PRIMERU LASTNE ALI OTROKOVE ČUSTVENE STISKE?



ZD Ljubljana:

<https://www.zd-lj.si/zdlj/>

Koronavirus - Psihosocialna podpora za paciente

Klic v duševni stiski:

01/520-99-00

(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:

116 123

(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

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

<https://med.over.net>

NeBojSe

spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM:

<http://www.nebojse.si/portal/index.php>

Vir: NIJZ