



KAJ POČETI S PREDŠOLSKIM OTROKOM V IZOLACIJI?

Tudi naši najmlajši niso »imuni« na trenutno vzdušje, ki vlada v družbi. Lahko, da bodo postali bolj zaskrbljeni, nemirni, brezvoljni in bodo pogosteje iskali vašo pozornost. Pomembno je, da kot starši poskušate **omiliti njihovo stisko**, jih **zaposlite** in **razvedrite**. V pomoč naj vam bodo naslednji napotki.

VZPOSTAVITE IN VZDRŽUJTE STRUKTURO

Glede na to, da gre za novo in nepredvidljivo situacijo, si moramo še toliko bolj prizadevati, da **vzdržujemo vsakodnevno rutino** in **strukturiramo dan**. Struktura, rutina in predvidljivost, dajejo otrokom občutek varnosti in pozitivno vplivajo na njihovo socialno in čustveno blagostanje (Fiese idr., 2002; Muñiz, Silver in Stein, 2014). Najpomembneje je, da ugotovimo, kakšen **urnik** bi bil primeren za našo družino. Nato pripravimo načrt, ki ga predstavimo in prediskutiramo z drugimi člani družine. Urnik lahko skupaj z otroci napišemo na papir, jim dovolimo, da ga okrasijo in ga nato skupaj postavimo na vidno mesto v hiši. Pri sestavljanju urnika poskušamo izmenjevati **pristočasne dejavnosti** in igro, z učenjem in delom. Vanj vključimo običajne **rutinske dejavnosti** (osebna higiena, skupni obroki in čas za spanje), ki naj potekajo vsak dan ob približno enakem času. **Bodimo dosledni**. Za lažje prehajanje med dejavnostmi lahko uporabimo merjenje časa dejavnosti ali kratka opozorila tik pred iztekom le-te. Kljub težnji po vzdrževanju strukture ne pozabimo, kdaj narediti kakšno izjemo in pri izbiri dejavnosti **upoštevajmo otrokove želje**.

ZAMOTITE OTROKA MED SVOJIM DELOM OD DOMA

Morali bi delati od doma in ne veste kako zamotiti svojega otroka? Najraje bi otroku v roke potisnili telefon/tablico ali pa ga posedli pred televizijo/računalnik. Seveda je to najlažja rešitev za vas, a hkrati ne najboljše rešitev za razvoj in zdravje vašega otroka (Madigan idr., 2019). Raje ga zamotite z doma narejenim **plastelinom, risalnimi pripomočki, lutkami, avdio knjigami** ali celo sami **sebe posnamite kako berete** njegovo najljubšo pravljico.

PREŽIVITE KAKOVOSTEN ČAS SKUPAJ Z OTROKOM

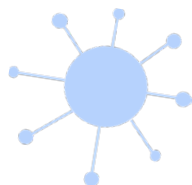
Po končanem delu si privoščite kakovosten čas s svojim otrokom, saj lahko na različne načine **pomembno vplivate na razvoj vašega otroka**.

Preberite knjigo, pravljico ali slikanico

Dokazano je, da skupno branje starša in otroka pozitivno vpliva na otrokov govorni in kognitivni razvoj, na razvoj otrokove zgodnje pismenosti in komunikacijskih spretnosti (Mol in Bus, 2011; Artberry in sod., 2007; Marjanovič Umek in Fekonja, 2019). Pomembno je, da izberemo knjigo, ki je otrokovi **starosti primerna**, poleg tega bo ta zanimivejša, če bo opremljena z **ilustracijami**. Knjigo med branjem **obrnite proti otroku, govorite počasi, razumljivo** in uporabljajte **različno intonacijo**. Med branjem se **odzivajte na otroka**, odgovarjajte na njegova **vprašanja** in ga **spodbujajte**, da tudi on odgovari na vaša, npr. »Kaj misliš, da bo storila miška?«, »Kako se počuti princesa?«, »Kako misliš, da se bo končala pravljica?«. Z otrokom se pogovarjajte o tem kaj junaki v knjigi **razmišljajo**, kako se **počutijo** in kakšne **odnose** imajo z drugimi liki v knjigi. Dobro je tudi, da z otrokom **večkrat zapored preberete isto** knjigo. Po končanem branju lahko otroka spodbudite, da vam **obnovi zgodbo** ali da drugemu članu družine pripoveduje o prebranem, saj bo na ta način uril spretnosti pripovedovanja zgodbe.

Igrajte se

Igra pomembno vpliva na celosten razvoj otroka (Ginsburg idr., 2007) in različne vrste igre lahko pozitivno vplivajo na različna področja otrokovega razvoja (Kavčič, 2009). Npr. ko otrok gradi stolp iz kock, razvija svoje





motorične spretnosti, ko se igra igro s pravili, se uči nadzorovati svoje vedenje ipd. Starši igrate pomembno vlogo pri spodbujanju otroške igre, saj lahko kot zrelejša in kompetentnejša oseba, **spodbujate njegov razvoj in ga vodite v njegovo območje bližnjega razvoja**. To pomeni, da se lahko otroci z vašo pomočjo igrajo na razvojno višji ravni in da je njihova igra z vami lahko bolj zapletena, dolgotrajna in raznolika. Pomembno je, da ste kot otrokov igralni partner **pozorni, odzivni, spodbudni**, da **dajate pobude** za igro in hkrati **to dovolite tudi otroku**. To lahko počnete tako, da **predlagate vsebino** igre, zagotavljate ustrezen **igralni material**, dajate predloge **kako uporabiti določene predmete** v igri (npr. kuhavnica postane metla čarovnice), **ilustrirate dejanja** (npr. ko daje otrok punčki piti, oponašate srkanje vode), **razlagate** dogajanje, **poimenujete** psihična stanja ali fizične lastnosti (npr. »punčki je sok zelo všeč«) ipd.

Pogovarjajte se o preteklih dogodkih, otrokovih izkušnjah

Spominjanje oz. pogovarjanje z otrokom o njegovih izkušnjah ali preteklih dogodkih spodbuja razvoj različnih načinov pomnjenja, razumevanja pripovedovanja in procesiranja otrokovih izkušenj (Salmon in Reese, 2015). Pozitivno vpliva na otrokov govorni razvoj, komunikacijske in socio-kognitivne spretnosti (Zimmerman idr., 2009; Bergen in Salmon, 2010). Učinek bo večji, če starši **svoj govor prilagodite** razvojni stopnji otrokovega govora, to pomeni, da vaš govor za otroka ni ne preenostaven (da se iz njega ne more nič novega naučiti), ne pretežak (da mu ne more več slediti oz. ga razumeti). Z otrokom **se pogovarjajte o čustvih**, ki jih je takrat doživljal, kako misli, da so se takrat počutili drugi, ali je storil prav, kaj bi lahko storil drugače ipd. Lahko tudi izbrskate star album s slikami in ga prelistate skupaj z otrokom, mu ob tem **pripovedujete** in k temu spodbudite tudi njega.

Izdelajte lutke

V pogovoru z lutko so otroci dokazano **bolj sproščeni** in zato tudi **bolj komunikativni**. Poleg tega dejavnosti z lutkami spodbujajo otrokov govorni razvoj, razvoj ustvarjalnosti, domišljije in otroku pomagajo, da na situacijo **pogleda z druge perspektive** ter da **ubesedi svoja čustva in frustracije** preko lutke (povzeto po Kroger in Nupponen, 2018). Poleg tega boste z izdelovanjem lutk otroka zaposlili in kasneje lahko ta, z vašo pomočjo ali brez nje pripravi **gledališko predstavo**, s katero lahko razvedri celotno družino.

V kolikor je mogoče pojdite na sprehod, gibajta se na prostem in doma

Predšolski otroci naj bi se po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije gibali vsaj **120 minut dnevno**, od tega vsaj **60 minut srednje ali bolj intenzivno** (WHO, 2019). Glede na omejitve gibanja v času epidemije bo morda težko zadostiti tem priporočilom, ampak vseeno se lahko potrudimo. Pojdite z otrokom na sprehod in **med sprehodom spreminjajte hitrost hoje, vmes poskakujte, delajte počepe, vzemite s seboj žogo** ipd. Tudi doma lahko otroku postavite **poligon iz pohišta**, če vam prostor to omogoča.

DOVOLITE OTROKU, DA VAM POMAGA PRI HIŠNIH OPRAVILIH

Svoje delo doma si boste olajšali tudi s tem, da otroka vključite v **zanj primerna** gospodinjska opravila, saj verjetno zmore več kot si mislite. S tem boste dali otroku priložnost, da se **nauči kaj novega** in da dobi občutek, da je tudi on **pomemben del družine in družinskega vsakdana**. Če vaš otrok še ne hodi, se lahko z njim pogovarjate med tem ko opravljate gospodinjska opravila in mu pri tem **pripovedujete kaj počnete**. Kmalu za tem ga lahko začnete **postopno vključevati** v gospodinjska opravila, s pomočjo katerih bo razvijal gibanje, fino motoriko, logično razmišljanje ipd. Predšolski otrok že zmore pomivati posodo, zlagati posodo v stroj in iz njega, pripraviti mizo za obrok, spoznava uporabo kuhinjskih pripomočkov, lahko skrbi za rastline (jih sadi, zaliva, opazuje), briše prah, pomije okna in kopalnico, postelje posteljo, hitrostno zbere pare nogavic, pospravi igrače ipd.





POVZETEK:

Izolacija je tudi za otroke nova in nepredvidljiva situacija. Občutek varnosti jim bo dala **vsakodnevna rutina in struktura**. Z otrokom naredite **urnik** z rutinskimi in pristočasnimi dejavnostmi, bodite dosledni in vključite aktivnosti, ki jih ima rad. Med delom od doma otroka **zaposlite** s plastelinom, risalnimi pripomočki idr. Po koncu dela skupaj **preberite knjigo, igrajte se igro vlog, pogovarjajte se o preteklih dogodkih in čustvih**, ki jih je otroko ob teh doživljal, **izdelajte lutke** in priredite predstavo. **Pojdite na sprehod**, ki vključuje tek, poskoke ipd. Dovolite, da vam **pomaga pri hišnih opravilih**. S tem se bo naučil nekaj novega in dobil občutek, da je pomemben član družine.

KLJUČNE BESEDE:

Predšolski otroci, starši, dom, dejavnosti, otrokov razvoj, izolacija

UPORABNE POVEZAVE:

<https://zastarse.si/otroci/domaci-plastelin-hitro-in-enostavno/>

<https://www.123homeschool4me.com/101-fun-things-to-do-in-covid-19-isolation/>

<https://www.diys.com/puppets-your-kids-will-love/>

POVZETO PO:

- <https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>
- <https://www.theatlantic.com/family/archive/2020/03/activities-kids-coronavirus-quarantine/608110/>
- <https://www.nytimes.com/2020/03/17/parenting/coronavirus-schools-lessons.html>
- <https://www.rtvsllo.si/zdravje/novi-koronavirus/razvojna-psihologinja-starsi-ostanite-mirni-a-ne-brezbrizni/517024>
- <https://www.delo.si/novice/slovenija/psihoterapevt-gregor-zvelc-o-tem-kako-prezivet-epidemijo-koronavirusa-da-ne-preide-v-epidemijo-tesnobe-289291.html>
- <https://familylab.si/otroci-in-gospodinjska-opravila/>

VIRI:

Kavčič, T. (2009). Igra dojenčka in malčka. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 278–289). Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete, Založba Rokus Klett.

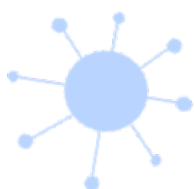
Ginsburg, K. R., Committee on Communications in Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. doi:10.1542/peds.2006-2697. Pridobljeno s <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/119/1/182.full.pdf>

Arterberry, M. E., Bornstein, M. H., Midgett, C., Putnick, D. L., & Bornstein, M. H. (2007). Early attention and literacy experiences predict adaptive communication. *First Language*, 27(2), 175–189. doi: 10.1177/0142723706075784

Mol, S. E. in Bus, A. G. (2011). To Read or Not to Read: A Meta-Analysis of Print Exposure From Infancy to Early Adulthood. *Psychological Bulletin*, 137(2), 267-296.

Marjanovič Umek, L. in Fekonja, U. (2019). Zgodnji govorni razvoj: Varovalni dejavniki tveganja v družinskem okolju. *Javno zdravje*, 2, 1-13.

Salmon, K. In Reese, E. (2015). Talking (or not talking) about the past: The influence of parent-child conversation about negative experiences on children's memories. *Applied Cognitive Psychology*, 29, 791–801. doi: 10.1002/acp.3186





- Zimmerman, F. J., Gilkerson, J., Richards, J. A., Christakis, D. A., Xu, D., Gray, S. in Yapanel, U. (2009). Teaching by listening: The importance of adult-child conversations to language development. *Pediatrics*, 124(1), 342–349. doi:10.1542/peds.2008-2267
- van Bergen, P., & Salmon, K. (2010). The association between parent-child reminiscing and children's emotion knowledge. *New Zealand Journal of Psychology*, 39(1), 51–56.
- Kröger, T. in Nupponen, A.-M. (2018). Puppet as a pedagogical tool-literature review. *IEJEE*, 11(4), 393–401. doi: 10.26822/iejee.2019450797
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381–390. doi: 10.1037/0893-3200.16.4.381
- Muñiz, E. L., Silver, E. J. in Stein, R. E. K. (2014). Family routines and social-emotional school readiness among preschool-age children. *J Dev Behav Pediatr*, 35(2), 93–9. doi: 10.1097/DBP.0000000000000021
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatr.*, 173(3), 244–250. doi: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056
- World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep, for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization. Licenca: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Pridobljeno s <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>.

Avtorica: Kaja Turk

