

Slovenija gre v šolo 2021

30. 08. 2021

Otroci in mladostniki se na začetek novega šolskega leta odzivajo različno. Nekateri so prijetno vznemirjeni in se veselijo, da bodo videli sošolce in učitelje, spet drugi pa lahko ob ponovnem odprtju šolskih vrat doživljajo zaskrbljenost in stisko. Prehod iz sproščene poletne v bolj strukturirano šolsko rutino je za otroke lahko stresen, prav tako pa lahko tudi staršem predstavlja izziv. Spremembe v šolanju, ki so se zgodile v času epidemije covid-19, lahko povečajo občutek negotovosti glede prihajajočega šolskega leta, kar lahko dodatno oteži začetek šolskega leta. Kaj lahko storimo starši, da pri tem podpremo sebe in svoje otroke?



Pripravimo se na novo šolsko leto ter poskrbimo za dobro počutje sebe in svoje družine

Povsem razumljivo je, da nas – tako otroke kot starše – spremembe ob začetku novega šolskega leta v času novega koronavirusa puščajo negotove. O tem se lahko v družini odprto pogovorimo in se skupaj po svojih najboljših močeh pripravimo na različne scenarije glede šolanja v novem šolskem letu. S šolarjem se pogovarjamo o tem, kako smo se kot družina lani spoprijeli z delom in šolanjem od doma, kaj nam je šlo dobro ter kaj bi lahko izboljšali v primeru, če bomo spet doma. Naslovimo vse možnosti in šolarju zagotovimo, da mu bomo stali ob strani.

Normalno je, da se tudi starši včasih znajdemo v stiski. Takrat so nam lahko v pomoč različne usmeritve, ki so dostopne [na naslednji povezavi](https://www.nijz.si/sl/kako-ohranjati-dobro-pocutje-in-dusevno-zdravje) (<https://www.nijz.si/sl/kako-ohranjati-dobro-pocutje-in-dusevno-zdravje>). [1]. Pomagajo nam lahko, da se umirjeno in samozavestno odzovemo ob otrokovi vrnitvi v šolo. Po najboljših močeh se trudimo biti dober zgled, kako se mirno soočati z vsakodnevnimi izzivi. Pri tem nam lahko pomagajo [vaje sproščanja](https://www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/) (<https://www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/>). [2], k izvajanju pa povabimo tudi otroke. Nekaj usmeritev, kako podpreti mladostnike pri spoprijemanju s tiskami, najdemo [na naslednji povezavi](https://zdaj.net/wp-content/uploads/2021/05/kako_lahko_starši_pomagajo_mladostnikom_v_stiski.pdf) (https://zdaj.net/wp-content/uploads/2021/05/kako_lahko_starši_pomagajo_mladostnikom_v_stiski.pdf). [3], predvsem pa bodimo pozorni, da smo uglaseni na njihove potrebe in smo jim na voljo za odkrit in sprejemajoč pogovor.

Starši smo otrokom zgled tudi glede zdravega življenjskega sloga

Začetek novega šolskega leta je lahko priložnost, da skupaj z otroki na novo začrtamo ali vpeljemo novosti v dnevno rutino ter krepimo navade, ki bodo okrepile zdravje in dobro počutje vseh družinskih članov. Lahko si npr. zadamo cilj, da se vsi družinski člani zberemo ob enem obroku dnevno ter s tem ustvarimo čas in prostor za pogovor. Skupni obroki pripomorejo ne le k zdravemu prehranjevanju, ampak tudi krepijo povezanost vseh družinskih članov. V dnevno rutino lahko uvedemo npr. sprehod ali kot družina izberemo obliko gibanja, s katero se strinjajo vsi družinski člani in nam bo v veselje. Gibanje nudi priložnost za razbremenitev od vsakodnevnih stresov in skrbi ter kvalitetno preživljanje prostega časa. Uredimo lahko spalne navade. Zadostna količina in [pravilna higiena spanja](https://www.nijz.si/sl/19-marec-svetovni-dan-spanja-redno-spanje-za-zdravo-prihodnost) (https://www.nijz.si/sl/19-marec-svetovni-dan-spanja-redno-spanje-za-zdravo-prihodnost) [4] bosta šolarjem omogočila utrjevanje spomina, učenje različnih spretnosti in olajšala spoprijemanje s stresorji. Spijo naj vsaj 9 ur, zaspijo in vstajajo pa naj ob isti uri. Z zgledom spodbujajmo otroke in mladostnike, da vsaj dve uri pred spanjem namesto po zaslonu posežejo po knjigi ali pa čas preživimo skupaj ob družabni igri. Za uravnoteženo rabo naprav sledimo [priporočilom za uporabo zaslonov](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba_zaslonov_smernice_za_splet_150_vecje_ilustracije.pdf)

(http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba_zaslonov_smernice_za_splet_150_vecje_ilustracije.pdf) [5].



Z otroki se pogovarjamo o njihovih občutjih in spremljamo njihovo razpoloženje

Šolarje spodbujajmo, da nam pripovedujejo o svojih mislih, občutjih in izkušnjah, spremljamo njihovo počutje in bodimo pozorni na morebitne spremembe, kot so npr. žalostno razpoloženje, socialna izolacija, upad šolskega uspeha. Vprašajmo jih, ali jih kaj skrbi, pa tudi, česa se veselijo ob pričetku šole. Ne glede na to, kako se otrok počuti, mu zagotovimo, da je njegovo doživljanje normalno in mu na ta način pomagajmo sprejeti njegova občutja takšna, kot so. Otroka ali mladostnika aktivno poslušajmo tako, da

povzamemo, kar nam pove in se empatično odzovimo na njegove skrbi. Če otrok ob doživljanju stiske ni pripravljen na pogovor, morda od staršev potrebuje le občutek bližine. Pri spoprijemanju s slabim počutjem so mladostnikom lahko v oporo naslednje ideje (http://zdaj.net/wp-content/uploads/2021/05/slabemu_pocutju_sem_kos.pdf) [6] ali pa gradiva oz. spletna posvetovalnica To sem jaz (<http://www.tosemjaz.net/>) [7].

Osredotočimo se na pozitivno

Otrokom in mladostnikom pomagajmo razvijati pozitiven pogled na prihodnost. Skupaj lahko načrtujemo aktivno preživljanje prostega časa (npr. skupne sprehode in krajše izlete po okolici) ter poskrbimo za uravnoteženo življenje. Spomnimo se, kako smo se kot družina v preteklosti soočali s težavami in otroku ali mladostniku zagotovimo, da se bomo tudi v prihodnosti trudili skupaj premagovati izzive. Otroka ali mladostnika pohvalimo, ko je uspešen ali ko na različne načine pomaga sebi in drugim. Tudi starši krepimo svoje socialne vezi in občutek pripadnosti skupnosti. Začetek šolskega leta je lahko priložnost, da se povežemo z učitelji in drugimi starši razredne skupnosti. Pozorni bodimo na stiske drugih staršev in jih po svojih najboljših močeh podprimo pri spoprijemanju. Ko pomagamo drugim, krepimo lastno samozavest in občutek, da smo del skupnosti. Kadar pa so ovire in stiske prevelike, lahko poiščemo pomoč tudi zase: pri sorodnikih, prijateljih, sosedih, sodelavcih, v šoli ali drugih organizacijah, kjer nam bodo lahko pomagali. Na voljo so nam različni, spodaj navedeni viri pomoči.

- **Telefoni za pomoč v stiski**

- 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.

- **Posvet**

Za prvi obisk za brezplačno psihološko svetovanje v svetovalnicah Posvet: 031 704 707 (vsak delavnik med 8. in 16. uro).

- **Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja**

- Brezplačni SOS telefon, 24 ur na dan: 080 11 55.
- SOS zatočišče, 24 ur/dan: 080 11 55. Obe varni hiši delujeta in sprejemata ženske in otroke – žrtve nasilja.
- SOS osebno svetovanje, vsak delavnik od 9. do 15. ure: 031 699 333 (lahko vas pokličejo nazaj, da s klicem nimate stroškov; nudijo tudi pogovor s psihoterapevtko).
- Svetovanje po elektronski pošti: drustvo-sos@drustvo-sos.si (<mailto:drustvo-sos@drustvo-sos.si>) [8].

- **Društvo za nenasilno komunikacijo**

Telefonsko svetovanje za žrtve nasilja v družini ali v intimno partnerskem odnosu, vsak dan od 8. do 16. ure: 031 770 120 (Ljubljana) in 031 546 098 (Koper).

- **Kontaktne informacije o drugih centrih in svetovalnicah za pomoč v primerih nasilja** lahko najdete [na naslednji povezavi](https://www.irssv.si/index.php/programi-socialnega-varstva/26-programi-socialnega-varstva/programi-socialnega-varstva/322-programi-za-obravnavo-zrtev-nasilja) (<https://www.irssv.si/index.php/programi-socialnega-varstva/26-programi-socialnega-varstva/programi-socialnega-varstva/322-programi-za-obravnavo-zrtev-nasilja>). [9].

- **Izobraževalni center Pika – Center Janeza Levca Ljubljana**

Podpora staršem otrok s posebnimi potrebami je na voljo [na naslednji povezavi](https://www.centerjanezalevca.si/enota/ic-pika/) (<https://www.centerjanezalevca.si/enota/ic-pika/>) [10].

- **Zveza prijateljev mladine Moste - Polje**

Vključitev v razbremenilni pogovor ali psihosocialno svetovanje na voljo na številki 01 54 43 043 – (splošna številka) in na elektronski pošti info@zpmmoste.net (<mailto:info@zpmmoste.net>) [11].

- **Sočutni telefon Slovenskega društva hospic**

Razbremenilni pogovori ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju: spremljanje umirajočih: 051 426 578, podpora žalujočim: 051 419 558.

- **Več virov pomoči** lahko najdete na zadnjih straneh publikacije »**Kam in kako po pomoč v duševni stiski**« [na naslednji povezavi](https://www.omra.si/media/1081/kam-in-kako-po-pomoc-v-dusevni-stiski.pdf) (<https://www.omra.si/media/1081/kam-in-kako-po-pomoc-v-dusevni-stiski.pdf>). [12].

Socialno-ekonomska pomoč

Zaradi epidemije novega koronavirusa se je življenje v lanskem šolskem letu večkrat ustavilo, kar je povzročilo tudi motnje v delovanju gospodarskih in drugih dejavnosti, v katerih starši in skrbniki pridobivajo sredstva za življenje svojih družin. Še posebej neugodne so bile okoliščine za vse, ki delajo v prekarjih delovnih razmerjih in iskalce zaposlitve.

Izsledki raziskave [SI-PANDA](https://www.nijz.si/sl/izsledki-panelne-spletne-raziskave-si-panda) (<https://www.nijz.si/sl/izsledki-panelne-spletne-raziskave-si-panda>) [13], ki jo izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), so pokazali, da se je v poslabšani finančni situaciji znašla približno petina prebivalcev Slovenije, od tega več med mlajšimi odraslimi, v skupini do 30 let. Poslabšanje gmotnega položaja posameznika ni le osebna težava, temveč problem mnogih, ki se rešuje na ravni celotne skupnosti. Za nekatere poslabšanje finančne situacije zaradi izgube dohodka lahko

pomeni novo negotovo situacijo, v kateri so se znašli prvič, drugi imajo vsakodnevne izkušnje z zahtevnim obvladovanjem mesečnih financ in še bolj negotovim stanjem zaradi epidemije.

V primeru tovrstnih stisk so glavni vir pomoči **centri za socialno delo**, kjer urejajo pravico do otroškega dodatka, subvencionirane prehrane, državne štipendije in kjer je možno pridobiti tudi izredno denarno socialno pomoč, v nekaterih občinah pa tudi občinsko pomoč. Več informacij lahko najdete na naslednji povezavi (<https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/delovna-podrocja-csd/denarni-prejemki-in-subvencije/>) [14].

Pomemben vir pomoči, na katerega se lahko obrnemo v primeru finančnih stisk, so tudi humanitarne organizacije, kot sta na primer **Rdeči križ** in **Karitas**.

Povezave

[1] <https://www.nijz.si/sl/kako-ohranjati-dobro-pocutje-in-dusevno-zdravje>

[2] <https://www.skupajzazdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/>

[3] https://zdaj.net/wp-content/uploads/2021/05/kako_lahko_starsi_pomagajo_mladostnikom_v_stiski.pdf

[4] <https://www.nijz.si/sl/19-marec-svetovni-dan-spanja-redno-spanje-za-zdravo-prihodnost>

[5] http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba_zaslonov_smernice_za_splet_150_vecje_ilustracije.pdf

[6] http://zdaj.net/wp-content/uploads/2021/05/slabemu_pocutju_sem_kos.pdf

[7] <http://www.tosemjaz.net/>

[8] <mailto:drustvo-sos@drustvo-sos.si>

[9] <https://www.irssv.si/index.php/programi-socialnega-varstva/26-programi-socialnega-varstva/programi-socialnega-varstva/322-programi-za-obravnavo-zrtev-nasilja>

[10] <https://www.centerjanezalevca.si/enota/ic-pika/>

[11] <mailto:info@zpmmoste.net>

[12] <https://www.omra.si/media/1081/kam-in-kako-po-pomoc-v-dusevni-stiski.pdf>

[13] <https://www.nijz.si/sl/izsledki-panelne-spletne-raziskave-si-panda>

[14] <https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/delovna-podrocja-csd/denarni-prejemki-in-subvencije/>