

---

## KAKO POMAGATI NEMIRNIM OTROKOM V ČASU IZOLACIJE?

---

Nemirni otroci so otroci, ki zaradi nevroloških težav ne zmorejo biti pri miru, ki težko nadzorujejo svoje impulzivno vedenje in s težavo vzdržujejo svojo pozornost.

To so otroci, ki pri vzgoji zahtevajo več moči, pozornosti in starševske energije. To so otroci, ki hitro menjavajo dejavnosti in interese, se hitro naveličajo ene igre in se tudi znajo hitro sporeči s svojimi sorojenci. V času izolacije, ki jo doživljamo sedaj, so to otroci, ki lahko postanejo posebej naporni, sploh če živimo v majhnem stanovanju in nimamo veliko možnosti, da bi lahko bili čim več zunaj.

Dragi starši nemirnih otrok, prvo priporočilo je zagotovo **gibanje**.

Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje. Če imate možnost in čas, pojdite na res dolge sprehode po gozdu. Če protestirajo, vztrajajte. Ti otroci morajo dati iz sebe višek svoje energije. Vzemite s seboj malico, vmes jim povejte zgodbico ali pravljico, iščite gozdne škrate in skrite zaklade. Če nam je vreme naklonjeno, pojdite čim več ven, seveda v skladu s priporočili – v gozd, kjer ni možnosti za druženje z drugimi, izogibajmo se igral in mestnih središč.

Tisti, ki imate možnost in živite na deželi ali v hiši, za te otroke, predvsem fante, poiščite **delovne aktivnosti**. Delo na vrtu, pomoč staršem pri raznih opravilih na prostem, sekanje drv, izdelava čisto svoje igrače ali igrala, otroška domišljija nima meja, morda potrebujejo le pomoč pri iskanju ustreznih pripomočkov in nadzor pri varni uporabi orodja.

**Kuhanje** je čudovita dejavnost, ki se je otroci zelo radi lotijo. Čeprav pomeni malo več dela in potrpežljivosti za starše, je zdaj čudovita priložnost, da se otroci naučijo marsičesa novega, se za dlje časa zamotijo in postanejo aktivni kuharski pomočniki. Poskusimo, da kakšen obrok ali jed, glede na svojo starost, pripravijo povsem sami. Zelo ponosni bodo, ko bodo samostojno lahko nahranili celo družino.

Kadar smo primorani, da ostanemo v notranjih prostorih, ti otroci potrebujejo **izzive**. Tudi miselne. Vi svoje otroke dobro poznate in veste, kaj jih najbolj pritegne. Tudi stare lego kocke lahko spet potegnete ven, pa morda dolgo elastiko in v stanovanju iz enega konca na drugega naredite prav zabavno plezališče. Imate še kje staro vzmetnico? Da ne bodo skakali po kavču, jim ponudite le-to.

Vnesite v družinski urnik **šolsko delo**. Ker veste, da bodo težko sedeli in pisali, poskusite tudi tukaj prilagoditi način podajanja snovi in reševanja nalog. Ristanc na tleh in v njem matematične naloge? Ponavljanje angleških besed na sprehodu? Ugibanje pravih odgovorov? Kdo bo prej znal? Fantiček ali očka? Izberite čas, ki ga boste namenili šoli, najbolje dopoldan. Naj se »preganjanje« za opravljanje dolžnosti v zvezi s šolo ne razvleče na ves dan.

Predvsem pa imate zdaj čas, da se s svojim otrokom povežete in ga začitite. V njem je veliko dragocenega!

Pa srečno!

Sabina Dogenik, univ. dipl. soc. ped.

[www.posvetovalnica.si](http://www.posvetovalnica.si)

