**Predšolski otrok in koronavirus – ORGANIZIRAJTE SI DAN**

Se spomnite, kako v vrtcu otroci spremljajo vreme in preštevajo, kdo je v vrtcu. Celo dežurstva si razdelijo. Ideja, da doma uvedemo rutino, ki jo otrok pozna. Rutine dajejo otroku občutek varnosti.

* Narišemo tabelo z dnevi v tednu. Z otokom preverimo, kateri dan je in ga poimenujemo. Poglejmo skozi okno, kakšno vreme je in otrok naj to nariše v okvirček. Če ne zmore, to naredimo odrasli.
* S sličicami organizirajmo urnik:
	+ vstajanje, umivanje, oblačenje, pospravljanje postelje.
	+ Zajtrk (otrok vam lahko pomaga pri pripravi, določite dežurne, ki opravijo posamezne naloge in enako pri vseh obrokih).
	+ Kaj bomo danes počeli: prali perilo, se igrali namizne igre, šli na sprehod, po telefonu ali video klicu poklicali svoje sorodnike, prijatelje …
	+ Spomnite se na popoldanski počitek- vzemite si čas, da se vsi skupaj umirite, poslušate glasbo, berete pravljice.
	+ Če imate več otrok in če je med njimi tudi šoloobvezen, ki se uči na daljavo, naj mlajši svoje aktivnosti temu prilagodi.
* Vzemimo si tudi čas za »koronavirus«: določimo čas v dnevu, ko se bomo načrtno pogovarjali o situaciji epidemije. Če se bomo o tem pogovarjali pogosto, lahko dobimo občutek, da je to edina tema, ki nas v tem času povezuje. Pri tem upoštevajmo, da otroci včasih potrebujejo odgovor takoj. To je odvisno od njihove starosti in od tega, koliko so zmožni počakati na uresničitev svojih potreb in želja. Kako to preveriti? Vprašajmo jih, ali se lahko o tem pogovorimo ob določeni uri, vprašanje pa zapišete in ga pritrdite na vidno mesto in naredite plakat, ob katerem boste skupaj iskali odgovore.
* Otroke čimbolj vključujmo v vsakodnevna opravila. Zdaj imamo morda več časa za to. Predlogi tudi na povezavah:
	+ <https://familylab.si/otroci-in-domaca-opravila-od-virtualnih-k-analognim-dejanjem/>
	+ <https://www.babybook.si/otrokova-hisna-opravila/>

Navedla sem predloge, ki so vam lahko v pomoč. Seveda pa naj bodo dnevi tudi polni spontanosti in igrivosti, ki jih ni mogoče načrtovati, ki se zgodijo in so neprecenljivi.

Ostanite zdravi!

Sonja Bobek Simončič, svetovana delavka