



OSNOVNA ŠOLA SOLKAN

Šolska ulica 25
5250 SOLKAN

Telefon: 05/330 77 00
Fax: 05/300 55 14
e-mail: o-solkkan.ng@guest.arnes.si
www.sola-solkkan.si

Datum: 2. 3. 2022

KAKO LAHKO V ČASU POLITIČNIH NAPETOSTI IN NEPRIJETNIH INFORMACIJ SKRIBIMO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE NAŠIH OTROK TER MLADOSTNIKOV

»Edina stalnica v življenju je sprememba.« je misel, ki jo večina od nas težko ponotranji, predvsem ko so spremembe nepredvidljive, negativne in izven našega nadzora 😞. V trenutkih, ko beremo jutranji časopis, brskamo po spletnih novicah ali pasivno poslušamo večerna poročila, začutimo potrebo po osmišljanju informacij v celoto z jasnim začetkom in koncem 📄. To se zdi v drugem desetletju našega časa vsaj za zdajšnje generacije težje kot kadarkoli prej. Če smo se spomladi leta 2020 prepričevali, da se kaj takega, kot je pandemija, ne more zgoditi tu, ne nam in ne zdaj, smo bili prisiljeni na hitro prilagoditev novemu vsakdanjiku 😊. V zadnjem času sta nas tako pretresli politična napetost in nedoločnost, ki se razraščata na celini 🌍. So zapisali študentje psihologije v okviru projekta Kako si? (Oddelek za psihologijo, FF UNI LJ).

Kako lahko torej za svoje duševno zdravje ter duševno zdravje naših otrok ter mladostnikov poskrbimo v času nepredvidljivosti, političnih napetosti in poplave informacij? 🤔

Študentje psihologije so pripravili nekaj zelo koristnih nasvetov, ki so nam lahko v pomoč pri pogovoru z otroki in mladostniki:

- 🌱 **OSTANIMO OBVEŠČENI, A SE ZAVEDAJMO SVOJIH MEJA.** Dobro in odgovorno je, da želimo ostati na tekočem s trenutnim dogajanjem, a je prav tako pomembno, da smo pozorni na količino informacij, ki jo konzumiramo, in da premislimo, kako le-te vplivajo na nas 📱. Poskusi sprejeti, da na večino dogodkov, ki se odvijajo na globalni ali nacionalni ravni, nimamo neposrednega vpliva. Tako ni nič narobe s tem, da za nekaj ur izklopiš obvestila na telefonu ali omejiš količino novic, ki jih prebereš oz. poslušáš.
(Infografika: Nasveti za ohranitev DZ v času napetosti)



- ✿ **KO BOLI SVET.** Mogoče se ti je že zgodilo, da si po branju novic na telefonu, branju Twitter objav ali Instagram zgodb, ki so ozaveščale o političnem dogajanju, izražale različna mnenja ali poskušale razlagati dogajanje, vrgel telefon stran in obsedel z bolečino v prsih, mogoče je tvoj dih postal plitvejši ali pa si enostavno občutil preobremenjenost 📢. V trenutkih, ko se zdi, da nosiš težo sveta na svojih ramenih, ne pozabi, da nisi sam in deli svoje doživljanje z osebo, ki ji lahko zaupaš svoja občutja in misli. Tvoje doživljanje je veljavno in vredno biti slišano. Če se ti zdi, da trenutno ob tebi ni osebe, katera bi ti prisluhnila, se obrni na vire strokovne pomoči (npr. Posvet ipd.).
- ✿ **MAJHNE STVARI.** Ko se počutimo preobremenjene, hitro pozabimo na najbolj osnovne dejavnosti, ki pa se jih lahko lotimo in so pod našim nadzorom. Poskrbi za kvaliteten spanec, gibanje, vzemi si čas za hobije, druženje, naravo in ljubljenske. Ne le, da so to ene izmed stvari, ki vsakodnevno zmanjšujejo stres, te malenkosti nam dajo notranjo moč in voljo, da lažje vzdržimo nepredvidljivosti razmer izven našega nadzora 🌤️.
- ✿ **TEHNIKE SPROSTITVE.** V trenutkih strahu, stresa in občutka izgube nadzora hitro izgubimo stik z lastnim telesom. Tudi če se nam zdi, da nismo veščič raznih dihalnih tehnik, je dovolj že, da za nekaj trenutkov usmerimo pozornost navznoter in spremljamo dvigovanje ter spuščanje trebušne prepone ali vstop hladnega zraka skozi nosnici ob vdihu in topel zrak, ki zapusti telo ob izdihu. Občutek prizemljenosti, čutenje lastnega telesa in bivanja v sedanjem trenutku nas lahko vodijo v jasnost uma in občutek miru 🌱.

V Časorisu so pripravili dober prispevek na temo **Kako se pogovarjati o vojni z različno starimi otroki** - <https://casoris.si/kako-govoriti-o-vojni/>.

Na strani ISA Instituta so v času epidemije pripravili prispevek z naslovom **S perspektivo moči in naravnostjo prožnosti bomo v kriznih razmerah bolj uspešno skrbeli za naše ravnotežje in dobro počutje**. Nasveti so nam v pomoč tudi sicer pri ohranjanju duševnega zdravja - <https://tinyurl.com/y9hvr9c>

Pripravila:

Barbara Stožir Curk, šolska psihologinja