

“SLABEMU POČUTJU BOŠ KOS,”

Kako lahko starši pripomoremo k
izboljšanju počutja mladostnikov

- 1 POZANIMAJMO SE,
KAKO SE SPOPRIJEMA
S TRENUTNO SITUACIJO

“SITUACIJA JE
TAKŠNA, KOT JE.
LAHKO PA SPREMEMIŠ
POGLED NANJO,”



- 2 POSKUŠAJMO MU POSREDOVATI
ČIM BOLJ JASNE INFORMACIJE

OPOZORIMO JIH
NA ZAVAJAJOČE
ALI NAPACNE
INFORMACIJE



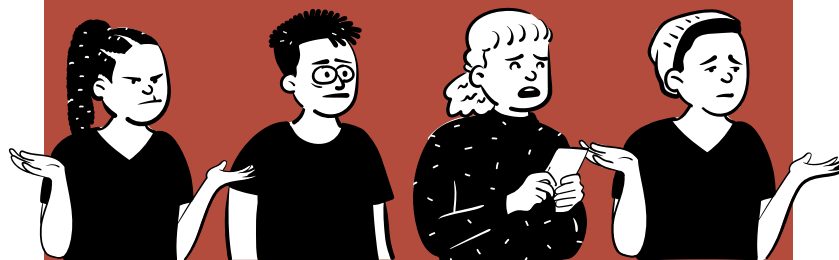
- 3 SPODBUDIMO
OHRANJANJE STIKOV



- 4 ODKRITO SE POGOVORIMO
O IZGUBAH

- 5 BODIMO POZORNI
NA VEČJE SPREMEMBE
V VEDENJU IN ČUSTVOVANJU

Vsaka večja ali nenadna sprememba
je lahko povod za odkrit pogovor,
ob večjih stiskah pa se brez zadržkov
posvetujemo z izbranim pediatrom ali
osebnim zdravnikom.



VEČ SI LAHKO PREBERETE V PRISPEVKU
"KAKO LAHKO STARŠI POMAGAJO MLADOSTNIKOM V STISKI"

- 6 POMAGAJMO PRI
OBLIKOVANJU URNIKA

- Predlagajmo oblikovanje čeklist
- Vključimo tudi hišna opravila,
pripravo obrokov in zabavo
- Spodbujajmo (skupno) načrtovanje
aktivnosti stran od zaslonov

- 7 NAČRTUJMO SKUPNI
DRUŽINSKI ČAS



- 8 NE POZABIMO NA
LASTNO POČUTJE

VEČKRAT SPROŠČENO
ZADIHAJMO, POSKUŠAJMO
OSTAJATI TELESNO
AKTIVNI, OHRANIMO STIKE
Z DRUŽINO IN PRIJATELJI