

# “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



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

- 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.

- 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