



KAKO SE POGOVORITI Z OTROKOM O VIRUSU COVID-19



Dragi starši,

vsi skupaj smo se znašli v situaciji, ki temeljito spreminja naš vsakdan. Zavedamo se, da je vaša vloga v okoliščinah, v katerih smo se znašli, zelo pomembna. Zahvaljujemo se vam, da spodbujate vaše otroke pri izpolnjevanju šolskih obveznosti in jim stojite ob strani v novi, neznani situaciji.

Verjamemo, da imajo vaši otroci veliko vprašanj, povezanih z novim virusom, ki je zajel ves svet. Pogovori o virusu, informacije v medijih in ukrepi, sprejeti za omejevanje širjenja virusa, lahko brez ustrezne razlage odraslih pri otrocih in mladostnikih vzbujajo negotovost, zmedenost in strah. Posebej pri tistih, ki so po naravi bolj plašni, negotovi ali zaskrbljeni, lahko trenutne okoliščine sprožijo ali povečajo tesnobo in strahove, povezane z zdravjem in varnostjo sebe, staršev, bratov in sester, starih staršev in drugih.



Vir: <https://www.unicef.org/bulgaria/en/stories/coronavirus-disease-covid-19-what-parents-should-know>

Ker je pomembno, da otroci od staršev ali drugih oseb, ki jim zaupajo, dobijo prave informacije o virusu in se z njimi o tem pogovarjajo na način, primeren njihovi starosti, sem za vas pripravila nekaj nasvetov.

Situacija, ki smo ji izpostavljeni zaradi dogajanja v zvezi s koronavirusom, nas postavlja pred svojevrsten izziv. Otroci bodo v aktualni situaciji - zaprtje šol in vrtcev - imeli več vprašanj v zvezi z dogajanjem kot sicer. Večina otrok je za virus že slišala, zato se pogovoru o tem ne izogibajte. Pomanjkanje in prikrivanje informacij, prav tako tudi nepreverjene informacije ali informacije iz nestrokovnih virov, lahko povečajo stisko ali strah. Na pogovor glejte kot na priložnost, da otroku pomagate razjasniti določene nejasnosti ali stiske. Če se z otrokom ne pogovarjamo, si lahko otroci v svojih mislih sami ustvarijo zgodbe, ki so lahko izkrivljene.

Ugotovite, kaj otroci o koronavirusu že vedo

Pomembno je, da ugotovite, koliko so otroci o koronavirusu že slišali in kako se počutijo ob tem. Na ta način boste izvedeli, kakšne informacije so si otroci do sedaj pridobili. Primeri vprašanj, ki jih lahko zastavite otroku: »Kaj že veš o tem virusu?«, »Kakšno je tvoje mnenje o aktualnih dogodkih?«, »Kako se ob tem počutiš?«.



Vir: <https://www.pngitem.com/>

Starejši otroci so lahko naleteli na vrsto različnih informacij na internetu oziroma preko prijateljev. Pozanimajte se, kaj vse so slišali oziroma prebrali. Tako boste lažje razumeli njihove skrbi in strahove. Otroci naj ubesedijo, kako se počutijo zaradi stvari, o katerih razmišljajo. Njihove skrbi in strahove jemljite resno, ne skušajte jih normalizirati ("Saj bo vse ok!", "Ne bodi trapast."), saj to lahko povzroči, da vam bodo

v prihodnosti težje zaupali svoje misli. Otrokom dajte občutek, da lahko z vami delijo vse misli, ne glede na to, kakšne so.

Če vas otrok kaj vpraša in ne veste odgovora, mu to povejte. Vprašanje uporabite kot priložnost, da se skupaj pozanimata o tem. Oglejte si spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), kjer lahko spremljate verodostojne informacije o trenutni situaciji.

Za izhodišče pogovora lahko uporabite tudi zgodbe o koronavirusu, ki na preprost, poučen, a realen način govorijo o tej temi.

Zgodba o koronavirusu:

<https://www.center-motus.si/wp-content/uploads/2020/03/Zgodba-o-korona-virusu.pdf>

Filmček:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=oilcRghRa0&feature=emb_logo

Pravljica o koronavirusu:

https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu/?fbclid=IwAR1iBc7JTtBj2_T5OVpMhAqMJ1Cu5ocD2LY524lvH0cOj_RScgMS51B3nB0

Pravljica o koronavirusu in otroškem igrišču:

<https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu-in-otroskem-igriscu/>

Kaj storiti, če pri otroku zaznate strah in tesnobo?

Trenutna situacija lahko pri marsikaterem otroku vzbuja strah in tesnobo. Zelo pomembno je, da otrokom omogočite, da svoje strahove izrazijo. Otrokom se začnejo porajati vprašanja, povezana z boleznijo, smrtjo, skrbjo zase in svoje najbližje. Dajte jim vedeti, da je povsem normalno, če se počutijo zaskrbljeni. Ubesedite, da gre za čas, ki je negotov in pri ljudeh sproža tesnobo in zaskrbljenost. Razložite jim, da bodo stvari nekaj časa drugačne. Mogoče bo kakšen dogodek, ki so se ga veselili, prestavljen ali odpovedan. To bo lahko pri njih povzročilo razočaranje in s tem ni nič narobe.

Otroke in najstnike pogosto bolj skrbi za družino in prijatelje kot zase. Na primer, če otrok sliši, da je večja verjetnost, da lahko resno zbolijo starejši ljudje, se pri njem pojavi skrb za stare starše. Zato otroku omogočite, da pokliče babico in dedka, že njun glas ga bo pomiril. Naj mu babica in dedek povesta, da skrbita za svoje zdravje in ostajata doma. Otroku povejte, da se bo življenje sčasoma normaliziralo in bo spet lahko videl in objel svoje najbližje in prijatelje.



Vir: <https://www.shutterstock.com/it/image-vector/>

Otroka lahko pomirite tudi s tem, da mu poveste, da zdravstveni delavci delajo vse, kar je v njihovi moči, da bi poskrbeli za varnost in zdravje ljudi. Mlajše otroke lahko pomirite tako, da jim poveste, da so bolnišnice in zdravniki pripravljeni in bodo naredili vse, kar je v njihovi moči, da pozdravijo obolele. Starejše otroke morda lahko potolažite s tem, da znanstveniki že razvijajo cepivo, ki bo učinkovalo proti novemu virusu.

Otrokom prav tako pomagajte razumeti razmere in dogajanje. Predvsem pri mlajših otrocih je pomembno, da ste ob njih, ko poslušajo novice preko televizije in radia ter jim skušate obrazložiti, kaj pomenijo in jih pomirite, če vidite, da so zaradi tega zaskrbljeni.

Bodite pomirjujoči

Med pogovorom z otrokom govorite pomirjujoče, uporabite miren glas. Smiselno se je izogniti pogovoru o skrbeh tik pred spanjem (takrat so vsi strahovi in skrbi še toliko večje).

Če se sami počutite zaskrbljeni ali tesnobni, si vzemite nekaj časa, da se umirite, preden se pogovorite ali odgovorite na otrokova vprašanja. Otroci bodo namreč iz vašega glasu in pogleda razbrali vaše razpoloženje. Pomislite na situacijo, ko ste sami potrebovali nekoga, da vas potolaži. Primer: zamislite si, da letite z letalom in pride med letom do turbulence – če bo do vas pristopila stewardesa, ki se zdi prestrašena, boste dobili občutek, da je nekaj res narobe, postali boste zaskrbljeni. Če pa vam bo stewardesa z nasmeškom na obrazu, povsem umirjeno ponudila napitek, boste pomislili, da bo turbulenca kmalu minila.

Otrokom ne posredujte preveč informacij naenkrat, odgovarjajte na tisto, kar jih zanima in kar vas sprašujejo. Pogovor služi cilju, da otroka pomirite in z jasnimi informacijami zmanjšate možnost zastrašujočih predstav oziroma misli o bolezni.

V pogovoru se izogibajte »katastrofiziranju« in napovedovanju črnih scenarijev. V skladu z otrokovimi vprašanji jim predstavite realne možnosti (npr. lahko se zgodi, da kdo od bližnjih zboli in bo potreboval zdravniško pomoč).

Pri pomirjanju otroka lahko preizkusite tudi dihalne tehnike, ki pomagajo pri umirjanju, ali progresivno mišično sproščanje za otroke.



Vir: <https://actualisedaily.com/wellbeing/>

Primer progresivnega mišičnega sproščanja za otroke (na strani 112):

https://www.scoms-lj.si/files/Priro%C4%8Dnik_Odklanjanje%20%C5%A1ole.pdf

Otroku dajte občutek varnosti in kontrole

Pomemben dejavnik preprečevanja stiske pri otrocih je občutek varnosti. Če so otroci v bližini zaupanja vrednih odraslih, ki v njih vzbujajo občutek varnosti, bodo lažje prešli to stresno obdobje in bolj dosledno upoštevali preventivne ukrepe za preprečevanje okužbe.

Poudarjanje higienskih ukrepov bo otroku dalo občutek varnosti. Otroke informirajte o tem, kaj lahko sami naredijo za to, da preprečijo širjenje bolezni in okužbe.

Sporočite jim, da zdravstvene in druge strokovne službe delajo vse, kar je v njihovi moči, da zaščitijo in ohranijo njihovo zdravje.

Preko pogovora otrokom pomagajte spoznati svoje telo, na primer kako se imunski sistem bori proti bolezni. Prilagam povezavo do zelo zanimivega filmčka, ki prikazuje kako deluje naš imunski sistem:

<https://www.youtube.com/watch?v=TcrHB1ZhNYg>



Vir: <https://www.shutterstock.com/it/search/washing+hands+clip+art>

Otroke naučite, da jim zadostna količina spanja in umivanje rok pomaga, da ostanejo zdravi. Pojasnite jim, da redno umivanje rok pomaga preprečiti širjenje virusov na druge. Starši, bodite otrokom dober vzgled. Otroci si lahko ogledajo tudi filmček glede pravilnega umivanja rok ali si preberejo nasvete NIJZ glede preprečevanja okužbe z virusom.

Filmček: <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>

Nasveti NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

Rutina zmanjšuje negotovost

Ljudje težimo k strukturi, ustaljenemu dnevnemu ritmu. Rutina zmanjšuje negotovost, zato, kolikor se da, ohranite vsakodnevni ritem in rutino. Jutranje vstajanje, zajtrk, čas za šolo, kosilo, igra, prosti čas, kakovostno preživljanje časa s starši, večerja, večerno umirjanje. Rutina in predvidljivost dnevnih aktivnosti dajeta otrokom in mladostnikom občutek varnosti in nadzora. Ne pozabite na zdravo prehrano, fizično aktivnost in dovolj spanja. Ta čas je lahko tudi priložnost za skupno druženje, aktivnosti in igre, za katere je med šolskim letom manj časa.

Odrasli smo našim otrokom vzgled. Že s svojo mirnostjo, samozaupanjem in zagotavljanjem občutka varnosti lahko prispevamo k zdravju in dobremu počutju otrok.

Dejansko gre za obdobje, ki je polno življenjskih izzivov, kljub temu pa se dogaja tudi zelo veliko dobrih stvari. Pogovarjajte se o lepih stvareh, ki ste jih tekom dneva skupaj s svojimi otroci doživeli, osredotočite se na pozitivna čustva.

Pomembno je zavedanje, da smo vsi v podobni ali isti situaciji, ki jo moramo skupaj prebroditi. To pa nam lahko uspe le s popolnim upoštevanjem trenutnih omejitev, sočutjem, pozitivno naravnostjo in veliko mero moči.

Viri:

<https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html>

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>