

TUDI OTROCI SO Z NAMI V TEM ...

Kako se z otrokom pogovarjati o tem, kaj se dogaja v času epidemije novega koronavirusa?

Kako ostati miren in skupaj z njimi preživeti to težko obdobje?

ZA STARŠE IN OTROKE
DA BO LAŽJE OTROKOM IN VAM



Gradivo, ki se bo sproti dopolnjevalo, bo v kratkem na voljo na:

www.vrtectrnovo.si

ISA Institut



Mestna občina
Ljubljana

EPIDEMIJA IN MI

Epidemija novega koronavirusa pri nas se je v zadnjih tednih in dnevih dotaknila vseh nas. Vsak se z njo sooča na svoj način, kakor zna in zmore. Naloga vseh nas pa je, da po svojih najboljših močeh prispevamo k zamejitvi širjenja virusa in sčasoma k njegovi ustavitvi. Vsak dan smo priča novim ukrepom, napotkom in navodilom, a se marsikdo v vsej poplavi informacij ne znajde najbolje.

Veliko dela imamo že sami s seboj, z urejanjem in vzdrževanjem nujnih zadev, ukvarjanjem s službo in na drugi strani domom, skrbjo za gospodinjstvo in seveda za naše najbližje. Ni lahko. **A vendar je treba v dani situaciji ohraniti trezno glavo, mirne živce in ne pozabiti na naše najmlajše – otroke.**

KAKO LAHKO OTROK DOŽIVLJA EPIDEMIJO KORONAVIRUSA?

Tudi otroci skupaj z nami doživljajo aktualno dogajanje. Tudi oni lahko doživljajo stisko. Njihova tesnoba je lahko toliko večja, saj v primerjavi z odraslimi ne zmorejo razumsko dojemati in se odzivati na premnoge informacije, ki krožijo okoli njih. Ne razumejo vsega.

Njihove zmožnosti racionalnega razmišljanja, analiziranja in logičnega sklepanja se šele razvijajo. Vidijo in slišijo pa nas, odrasle. Bolj kot besede se jih dotakne vse tisto, česar ne izrečemo. Tudi njih je lahko strah, so negotovi, zmedeni, imajo občutek nemoči. Zaradi tega so lahko bolj nemirni, razdražljivi, jokavi, lahko imajo različne psihosomatske težave, težave s spanjem ipd.

NAŠE DOŽIVLJANJE SITUACIJE

V prvi vrsti moramo znati poskrbeti zase, za svoj notranji mir in ravnovesje.

Nič neobičajnega ni, da nas je v takih situacijah strah. Strah je primeren odziv na krizno situacijo, pomaga nam, da smo previdni in da ustrezno ravnamo.

Pomembno je le, da ga obvladamo, da nas ne preplavi in ohromi. Otrokom smo namreč starši prvi zgled tudi tu.

Nekaj koristnih nasvetov najdete tu:

- <https://isainstitut.si/isa/s-perspektivo-moci-in-naravnostjo-proznosti-bomo-v-kriznih-razmerah-bolj-uspesno-skrbeli-za-nase-ravnovesje-in-dobro-pocutje/>

VZDRŽUJMO DOBRO PSIHIČNO KONDICIJO

Priporočljivo je, da smo **preudarni in zmerni pri zbiranju informacij**. Informacije pridobivamo iz zanesljivih virov pristojnih inštitucij (NIJZ, MZ ...). Naj ne bodo naš glavni vir informiranja socialni mediji. Imejmo pravo mero pri spremljanju situacije. Preveč negativnih informacij vprašljive verodostojnosti lahko povzroči tesnobo in nepotrebno paniko.

Poskrbimo za sprostitev in čustveno razbremenitev. To je enako pomembno kot skrb za telesno higieno.

Dober način za umiritev misli in sprostitev je tudi praksa čuječnosti. Nekaj idej za izvajanje le-te skupaj z otrokom lahko najdete tu:

- https://isainstitut.si/isa/wp-content/uploads/2020/03/letak_minute_zacujecnost.pdf

KAKO MLAJŠIM OTROKOM PREDSTAVITI DOGAJANJE V POVEZAVI S KORONAVIRUSOM?

Majhni (predšolski) otroci še ne zmorejo abstraktnega razmišljanja in predstavljanja stvari, temveč potrebujejo zelo konkretne razlage in ponazoritve. Zmožni so razmišljanja v okviru tega, kar lahko vidijo, doživijo, primejo. Zato težko razumejo, da z neumitimi rokami ali kihanjem, kašljanjem ipd. prenašajo viruse, ki jih niti ne vidijo. Prav tako ne razumejo, kako so za nas lahko nevarni. Če jim pomagamo razumeti, kako virusi škodljivo vplivajo na nas, jih bomo tudi lažje naučili samozaščitnega obnašanja, ki je najučinkovitejša preventiva. Pomembno je, da se z otroki odkrito in njihovi starosti primerno pogovorimo ter jim situacijo razložimo. Hkrati poskrbimo, da smo pri tem mirni in ne ustvarjamo nepotrebne panike. Pomembno je, da jih na resno situacijo učinkovito pripravimo, ne da bi jih še dodatno prestrašili. Ne poslužimo se lažnih zagotovil, da je vse v najlepšem redu, saj otroci živijo z nami, zato vidijo, slišijo, čutijo našo stisko ali skrb.

V pomoč nam je lahko nekaj povezav:

- https://www.youtube.com/watch?v=_72opJHb1SQ
- <https://www.facebook.com/lookatthelashes/videos/553846481894745/>
- <https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu/>



KAJ MORAMO MED POGOVOROM Z OTROKOM UPOŠTEVATI?

Poslušajmo otroke, dajmo jim možnost, da izrazijo svoja čustva, strahove, dileme, vprašanja. Bodimo jim na razpolago za pogovor in odgovarjanje na vprašanja, četudi se večkrat ponavljajo. **Bodimo strpni in ljubeči. Zavedajmo se, da jim še bolj kot običajno predstavljamo varno zavetje. Dajmo jim vedeti, da smo tu zanje, da bomo poskrbeli za njihovo in svojo varnost.**

Nekateri otroci svojih stisk ne znajo verbalno izraziti in jih **izražajo tudi drugače**: s pretirano razdražljivostjo, jokavostjo, iskanjem pozornosti, spremembami v prehranjevalnih in spalnih navadah, motečim vedenjem ... Zato je dobro, da otroku pojasnimo, da ko nas nekaj skrbi, ko nas je strah, je naše telo bolj napeto, včasih težko zaspimo ali pa se nam sanja kaj neprijetnega. Lahko nas boli tudi trebušček, lahko nam hitreje bije srce ... Tako bodo tudi otroci razumeli, kako so naše misli in čustva povezani s telesnim odzivom in da je to v dani situaciji nekaj običajnega.

Otroke poskusimo čim manj izpostavljati dnevnim novicam v medijih, saj jih težko razumejo, zato je bolje, da jim sami razložimo, kaj se dogaja. Ko se pogovarjamo z njimi o koronavirusu, moramo biti torej pozorni na to, kaj otroci zmorejo razumeti. Zato uporabljajmo jezik in izraze, ki jih otroci razumejo.

KAKO ŠE LAHKO POMAGAMO OTROKOM, DA SE UMIRIJO, SPROSTIJO?

Naj se ne vrti vse le okoli koronavirusa. Zamotimo se z drugimi prijetnimi dejavnostmi, za katere nam sicer zmanjka časa. **Igrajmo se skupaj z otrokom.** Berimo, ustvarjajmo, zdaj si lahko privoščimo več gledanja televizije – pogledjmo skupaj kakšen film, risanko, predstavo ali poučne vsebine. V tem času je na spletu in na televiziji na voljo veliko virtualnih muzejev, lutkovnih predstav, koncertov in zabavnih vsebin, namenjenih prav otrokom. **Vključimo otroke v gospodinjska opravila**, z nami naj kuhajo, pomagajo pri pospravljanju, iz katerega lahko naredimo igro. Seveda je koristno, da gremo tudi na zrak, vendar sami, ne v družbi drugih družin in otrok. **Ne hodimo na otroška igrišča in ne uporabljajmo igrall!** Pojdimo raje v gozd ali kam, kjer ni veliko drugih ljudi.

Pomembno je, da uvedemo in vzdržujemo ritem in rutino. To otrokom pomaga, da lahko predvidevajo stvari, se umirijo, saj jim rutina nudi občutek varnosti. Določimo torej čas, kdaj imajo malico, kosilo, čas za igro, različne dejavnosti, počitek ...

Pred spanjem načrtujmo pomirjujoče aktivnosti, še posebej, če ima otrok težave s spanjem (dihalne vaje, priljubljeno pravljico, sproščujočo glasbo, misli ljubeče prijaznosti ...) – z njimi lahko umirimo misli in sprostim telo.

KAM SE OBRNITI PO POMOČ V PRIMERU LASTNE ALI OTROKOVE ČUSTVENE STISKE?

- **ZD Ljubljana:** <https://www.zd-lj.si/zdlj/> - Koronavirus - Psihopsocialna podpora za paciente
- **Klic v duševni stiski:** 01/520-99-00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
- **Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik:** 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan); klic je brezplačen
- **TOM telefon za otroke in mladostnike:** 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro); klic je brezplačen



INTERNET KOT PODPORN MEDIJ OB DUŠEVNI STISKI:

#tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom: www.tosemjaz.net

Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih: www.med.over.net

NeBojse – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM: www.nebojse.si

Vir: NIJZ