

KAKO SE Z OTROKOM POGOVORITI O KORONAVIRUSU?

S pojavom koronavirusa v sosednjih državah in tudi v Sloveniji smo tako starši kot tudi otroci vsakodnevno bombardirani z najnovejšimi novicami preko radija, televizije, spleta in tudi časopisov. V poplavi vseh informacij že mi, odrasli, včasih težko ločimo bistvene podatke od nepreverjenih novic. Otrokom je v teh trenutkih še težje, zato jim moramo v teh trenutkih pomagati.

Mnogo je otrok, ki sami pri sebi razmišljajo o virusu in so zaskrbljeni o dogajanju, ampak tega ne pokažejo. Ob vsem tem lahko doživljajo hudo stisko, žalost in tudi stres.

Prav je, da se z otrokom odkrito pogovorimo na njemu razumljiv način in tako olajšamo njegovo stisko ter ga spodbudimo k pozitivnemu razmišljanju.

Ključne informacije:

- Bodite otrokom na voljo, da vam zaupa svoje skrbi in da se z njim pogovorite.
- V pogovoru ne olepšujte situacije, ampak otroku predstavite realno sliko dogajanja z resničnimi podatki, pridobljenimi na uradnih spletnih straneh.
- Ohranimo mirnost in razumnost ter se izogibajmo paničnega odzivanja na različne informacije. Če bomo mi mirni, bodo umirjeni tudi naši otroci.
- Otroci so ogledalo staršev. Bodite jim zgled in poskrbite, da boste redno izvajali zaščitne ukrepe in poskrbeli za svoje zdravje.
- Z virusom se lahko okuži vsak izmed nas, zato ne širimo nestrpnosti do okuženih.
- Pohvalimo nesebična dejanja ljudi. Pohvalimo vse, ki se trudijo za preprečevanje širjenja okužbe in skrbijo za naše zdravje in varnost.

1. Prisluhnite otroku

Če pride otrok sam do vas, ga nikar ne ignorirajte. Prisluhnite mu, ugotovite, koliko že ve o koronavirusu in preverite, kje pridobiva informacije. Če otrok ne začne pogovora, je dobro, da ga vi.

Skozi pogovor otroku odgovorite na vprašanja in mu, na njemu razumljiv način, razložite dogajanje. Pomembno je, da otrokovih misli ne ignorirate ali se iz njih norčujete. Razložite mu, da so občutki tesnobe, strahu in žalosti v takšnih primerih popolnoma normalni. Zagotovite mu, da ste mu na voljo, če se bo želel pogovoriti, pridobiti kakšno informacijo ali preveriti svoje razmišljanje. Bodite otrokom v podporo, prisluhnite njihovim skrbem in jim v teh časih namenite še več ljubezni in pozornosti.

2. Iskrenost

Bodite iskreni do svojih otrok in ne olepšujte situacije s prikrivanjem žalostnih in skrb vzbujajočih dogodkov. Glede na otrokovo starost jim predstavite realno situacijo. Opazujte njegov odziv in morebitne znake tesnobe.

Otrokom posredujte preverjene informacije, objavljene na uradnih spletnih straneh s strani strokovnjakov. Če nimate odgovora na kakšno vprašanje, izkoristite priložnost, in odgovor poiščita skupaj. Mnogo informacij lahko najdete na naslednjih spletnih straneh:

<https://www.nijz.si/>,

[https://www.gov.si/teme/koronavirus/...](https://www.gov.si/teme/koronavirus/)

Izogibajte se črnogledosti in negativizmu. Pomembno je, da se z otrokom pogovorite, vendar znate tudi omejiti čas govorjenja o koronavirusu. Naše življenje se ne vrti le okoli tega, zato z otroki govorite tudi o drugih stvareh npr. šoli, prijateljih, skupnem načrtovanju dneva ...

3. Delujte pomirjujoče

Tudi mnoge odrasle ob vseh informacijah včasih zagrabi panika, začnemo razmišljati, kaj vse se lahko zgodi in kakšne bodo posledice. S paničnim odzivanjem na situacijo ne pomagamo sebi, še manj pa našim otrokom. Pomembno je, da ostanemo mirni in razumevajoči.

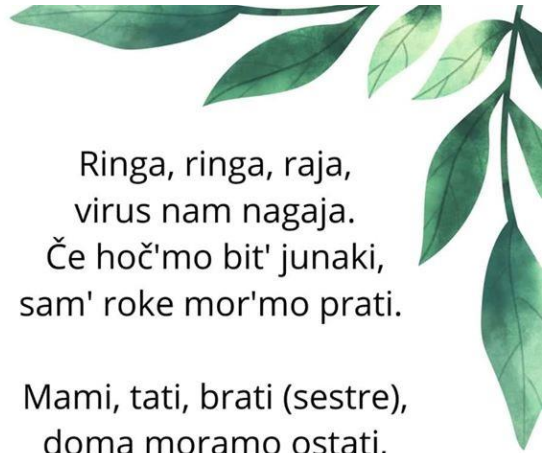
Ohranite dnevno rutino in skupaj načrtujte dnevne dejavnosti. Poleg šolskega dela in pomoči pri hišnih opravilih, naj ima otrok tudi čas za sprostitev in igro. Če pride do izbruha bolezni v vaši bližini, otroka opomnite na zaščitne ukrepe, ki so zelo pomembni pri preprečevanju širjenja okužbe. Hkrati otrokom razložite, da pri večini okuženih bolezen poteka v lažji obliki, še posebej pri

otročih. Ne pozabite jim omeniti tudi zdravstvenega osebja, ki dela nepretrgoma in bo poskrbelo za nas, če bo to potrebno.

4. Skrb zase

Eden najboljših načinov za zaščito pred koronavirusom in drugimi nalezljivimi boleznimi je pravilno umivanje rok. Z otroki si oglejte kakšen video posnetek, ki to tudi prikazuje. Pogovorite se tudi o kihanju in kašljanju v rokav, o metanju uporabljenih papirnatih robčkov v smeti, o razkuževanju rok. Med umivanjem rok lahko otroci pojejo prirejeno pesmico in si umivanje rok malce popestrijo.

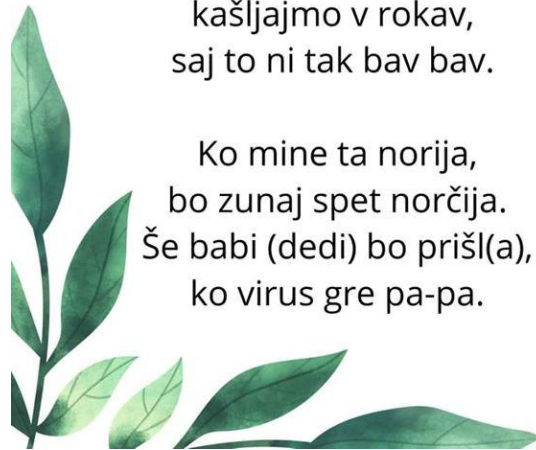
Otrokom boste pomagali, če boste poskrbeli tudi zase. Bodite jim zgled, saj vas bodo posnemali pri higieni, odzivih na novice in drugem vedenju.



Ringa, ringa, raja,
virus nam nagaja.
Če hoč'mo bit' junaki,
sam' roke mor'mo prati.

Mami, tati, brati (sestre),
doma moramo ostati,
kašljajmo v rokav,
saj to ni tak bav bav.

Ko mine ta norija,
bo zunaj spet norčija.
Še babi (dedi) bo prišl(a),
ko virus gre pa-pa.



5. Ne širi okužbe, ne širi nestrpnosti

»Mi smo tu za vas. Prosimo, ostanite doma za nas.« Sporočilo, ki ga lahko v zadnjih dneh marsikje zasledimo. Pomembno je, da upoštevamo ukrepe in ostanemo doma, ter s tem preprečujemo širjenje okužbe.

Izbruh koronavirusa je vplival tudi na ravnanja mnogih ljudi, ki širijo nestrpnost in diskriminacijo do okuženih. Preverimo, ali ne doživlja tega tudi naš otrok ali pa celo sam spodbuja takšno vedenje. Otrokom je potrebno razložiti, da koronavirus ne izbira po videzu, narodnosti, spolu, jeziku ... Namesto obtoževanja okuženih jih raje spodbujajmo, saj jim bodo pozitivne misli pomagale v času samoizolacije ali karantene.

6. Pohvalite dejanja drugih

Čeprav imamo v Sloveniji razglašeno epidemijo, to ne pomeni, da ne smemo imeti stikov z drugimi. Sočutni ljudje vsakodnevno pomagajo ranljivejšim posameznikom. Če imamo v okolici starejše ljudi, jim ponudimo pomoč. V trgovini lahko kupimo tudi stvari za njih in jim prihranimo pot med ljudi. Pohvalimo ljudi, ki nesebično, s prijaznimi in velikodušnimi dejanji pomagajo drugim.

Ne pozabimo pa otrokom omeniti vseh ljudi, ki se trudijo zaustaviti širjenje virusa in ljudi, ki nam bodo v teh dneh pomagali, če bomo pomoč potrebovali, ki skrbijo za naše zdravje in varnost. Zato bodimo odgovorni, ostanimo doma in prispevajmo k svoji varnosti in varnosti tistih, ki zaradi narave dela ne morejo ostati doma.

Šolska svetovalna služba