

## KORONAVIRUS: »MAMI, POGREŠAM PRIJATELJE!

### Spoštovani starši.

Eden od glavnih ukrepov vlade v nastali situaciji z epidemijo COVID-19 je bila prekinitev fizičnih stikov z drugimi ljudmi (karantena), da bi se preprečilo širjenje okužbe z omenjenim virusom. Otroci in šolarji sedaj že nekaj dni ne hodijo v vzgojno-izobraževalne institucije, prav tako je večina staršev, ki jim to služba dopušča, ostala doma. Tako prihaja do fizične distance v medosebnih odnosih in tako imenovane socialne izolacije.

Pomembno je vedeti, da **v tej situaciji lahko pričakujemo** naslednje (povzeto po klinična-psihologija.si):

- **strah in anksioznost** (*predvsem zaradi nevarnosti morebitne okužbe*),
- **potrtost in dolgčas** (*zaradi prekinitve dnevne rutine, omejenosti gibanja, omejitve stikov z ljudmi, ki so nam blizu...*),
- **jezo in razdražljivost** (*zaradi gibanja v enakih prostorih, nezadovoljstvom s sedanjo situacijo...*) **ter**
- **stigmatiziranost** (*z njo se soočajo oboleli, ker se drugi ljudje bojijo, da bi se okužili*).

Pri tem ne smemo pozabiti, da se s temi posledicami srečujemo odrasli in tudi naši otroci, ki niso izvzeti. Znani ameriški psiholog Abraham Maslow je že pred mnogimi leti ugotovil, da sta potreba po varnosti in sprejetosti dve osnovni človekovi potrebi. Obe zadovoljujemo doma in tudi v socialnih skupinah kot sta vrtec, šola, delovno mesto ...

Verjetno je marsikateri otrok v zadnjih dneh svojim staršem povedal, da pogreša svoje prijatelje, da mu je dolgčas, da več ne bi bil doma... Otroci pa poleg prijateljev pogrešajo svoje babice in dedke ter druge pomembne osebe v njihovem življenju. Takšna čustva in doživljanja so čisto normalna – življenjska. Verjetno tudi odrasli že pogrešamo družbo sodelavcev in kakšen klepet ob dobri kavi. **Kaj lahko storimo?** V nadaljevanju nekaj idej in nasvetov, ki vam bodo v teh dneh mogoče prišli prav.

1. **SPREJMI TE OTROKOVO DOŽIVLJANJE IN ČUSTVA.** To naredite čisto preprosto – prisluhnite otroku in mu povejte, da ga razumete in da je res hudo, ko ne moremo biti skupaj s tistimi, ki jih imamo radi. Lahko mu tudi iskreno poveste, koga vi pogrešate. Otrok se bo počutil bolje, saj bo začutil, da ga razumete in da je njegovo doživljanje »ok«.

## 2. **RAZMISLITE O MOŽNOSTIH »E-DRUŽENJA«**

Večina predšolskih in mlajših šolskih otrok nima svojih elektronskih naprav, kot so pametni telefoni, tablice, prenosni računalniki..., kar je tudi prav. Strokovnjaki namreč predšolskim in mlajšim šolskim otrokom te naprave odsvetujejo, saj so adiktivne (povzročijo lahko odvisnost) in otroci še niso dovolj zreli, da bi lahko z njimi pravilno ravnali. Imamo pa te naprave mi starši. V izrednih razmerah so potrebne tudi nove ideje, možnosti in rešitve. Nekaj od njih v nadaljevanju.

### ❖ **VIDEOKLIC** (po Messenger-ju, Skyp-u, WhatsApp-u...)

Ko otrok zelo pogreša svojega najboljšega prijatelja ali babico in dedka, je ena od možnosti, ki ga bo zagotovo razveselila video klic. Sama bi predlagala, da ta video klic vzpostavijo starši obeh otrok na svojih napravah in se dogovorijo vnaprej z otrokom o poteku videoklica (kdaj in kako dolgo bo trajal). Starši so naj zraven. Dovolj je, če se otroka vidita, izmenjata kakšno misel, povesta kako preživljata dneve... in si na koncu pomahata v slovo.

### ❖ **RISBICA ali PESEM ZA PRIJATELJA**

Otroka lahko spodbudimo, da za osebo, ki jo pogreša nariše risbico, starejši otroci lahko poskusijo napisati kakšno pesmico. S tem spodbujamo otrokovo ustvarjalnost, hkrati pa pozitivna čustva, saj bo njegov izdelek prejel nekdo, ki mu je pomemben. Otrokov izdelek nato poslikamo in pošljemo strašem otrokovega prijatelja oz. osebi, ki jo pogreša (ponovno uporabimo elektronsko pošto, socialna omrežja...). Seveda ne sme manjkati povratna informacija z druge strani. Ta bo

otroku najbolj pomembna. V namen e-druženja lahko tudi več staršev ustvari na socialnih omrežjih svojo skupino (npr. določen oddelek vrtca ali šolski razred).

#### ❖ SKUPNI IZZIVI

Tukaj smo starši še posebej lahko ustvarjalni. Starši se med seboj dogovorimo, da bodo otroci opravili enake naloge oz. zabavne izzive. Na primer: otroci skupaj s starši spečejo palačinke ali kakšno pecivo, izdelke oboji poslikamo in si jih pošljemo, ne sme pa seveda manjkati komentar, kako je bilo slastno 😊 ali pa si zgradimo v hiši »čudežno skrivališče« - svojo idejo ponovno na »e-način« delimo s prijatelji. Idej je nešteto, zato sebi in otroku zapolnimo čas z domišljijo in ustvarjalnostjo.

Upam, da so vam ideje bile všeč. Ostanite zdravi (telesno in duševno), zato poskrbite zase in za svoje najdražje in v najboljši meri ohranite socialne stike z drugimi.

Pripravila psihologinja:

Anita Fartek

Vir:

***Vedeti se varno, prekinite fizične stike z drugimi ljudmi ter kljub temu ohranite medsebojno povezanost in skrb za sočloveka.*** Dostopno na: <http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinikni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf>, sneto dne: 24. 3. 2020

Serdica, 25. marec 2020