

## **KO JE OTROK V STISKI, ...**

Dragi starši, skoraj mesec dni se že soočamo s situacijo, ki je za vse nova - tako vi kot vaši otroci in mi šolski delavci. Nanjo se različno odzivamo; eni bolj uspešno, drugi manj. Pandemiji koronavirusa so se pridružili različni izzivi vsakdanjega življenja, negotovosti, strahovi, stiske in še bi lahko naštevali.

Ljudje v času pandemije reagirajo na različne načine; s strahom, paniko ali pa stvari ne jemljejo resno. Potrebno je uporabiti trezno glavo, brez panike in brez zanikanja grožnje virusa.

Na začetku nam je morda ugajalo malo počitka, odklopa, več smo bili pred TV-ji, računalniki, telefoni, ... prepovedano je postalo zaželeno.

Čez čas pa postajamo tečni, nič nam več ni prav, želeli bi staro življenje z urnikom in rutino. Postajamo prepirljivi, nemirni, agresivni ali pa se zapremo vase. Lahko se nam pojavijo tudi telesni odzivi; tiščanje v prsih, razbijanje srca, ... Treba se je pogovoriti.

Ko opazite tesnobo in strah pri otroku, se pogovorite z njim, ... »Povej mi, kaj te muči. O čem razmišljaš sam v svoji glavi?«, »Kaj čutiš v svojem telesu? Kje je skrb? Kako velika je?«, »Narišiva to, kar čutiš in doživljaš.«

Otroku povejte, da ga razumete, kako se počuti in da boste naredili vse, da to mine, ... »Tukaj sem, s tabo sem. Varen si.«

Spodbudite, vključite ga v aktivnosti, ki ga bodo odvrnile od tesnobnih misli, ... »Bi malo zaplesala ali tekla?«, »Dihajva skupaj, skupaj telovadiva!«

Skrbi, strahove preženite s pomočjo humorja ... »Razmisliva skupaj o tem, kaj bi se lahko zgodilo (strašljivi izhodi – pove otrok, smešni, realistični – pomaga starš).«

Družite se in pogovarjajte, sedaj je idealen čas za pogovor. Otroci vas potrebujejo, da jih boste slišali, razumeli in jim razložili stvari brez panike in strahu.

V kolikor opazate, da se tesnoba in zaskrbljenost pri vašem otroku pogloblja lahko stopite v stik tudi s svetovalno službo, kajti zelo pomembno je, da se stiske in z njimi povezane težave rešujejo sproti. Pišete nama lahko na e-pošto:

[marjana.pintaric@osik.si](mailto:marjana.pintaric@osik.si)

[janja.kropivc@osik.si](mailto:janja.kropivc@osik.si)