

Spoštovani starši,

v tem stresnem obdobju, ko smo ob poplavi informacij v medijih o širjenju virusa tudi odrasli zelo negotovi, se poraja vprašanje, kako te informacije dojemajo in sprejemajo naši najmlajši. Mnoge družine so skupaj v majhnih stanovanjih, nekateri starši delajo od doma ali pa je en starš sam z otroki doma. Starejši, šolski otroci morajo delati šolske naloge (kar tudi ni mačji kašelj za starše, saj nimajo enake avtoritete kot učitelji), mlajši pa potrebujejo motivacijo za igro v notranjih prostorih.

Zelo pomembno je, da se o virusu pogovorite z otroki. Podajamo vam nekaj smernic:

- za najmlajše je zelo primerna zgodba, ki smo jo našli na spletni strani [Mini rokice](#):

Nekje sredi velikega mesta se je rodil majhen virus – imenujemo ga KoronaVirus. Tako je majhen, da ga s prostim očesom ne moremo videti, ne moremo ga prejeti, lahko pa zaradi njega zbolimo.

KoronaVirus je stkal svoj peklenski načrt. Selil se bo med otroci, starši, dedki, babicami in vsemi, ki so nam blizu, zato da bi jim nagajal in bi zaradi njega zboleli. Tako je pretkan, da se mu uspe v človeka skriti tudi za dva tedna in šele nato pokaže svoje zobe. Grize nosek in pljuča. Zato kihamo, smrkamo in imamo vročino.

Če je virus dovolj poreden lahko babico ali dedka odpeljejo v bolnišnico, kjer jima prijazni zdravniki in medicinske sestre pomagajo. Lahko se zgodi, da dedka in babice ni več nazaj. To pa se lahko zgodi tudi mami in očku, bratcu in sestrici ali tebi.



Poredni virus je samo virus, ki brez človeka ne more preživeti. S kihanjem in kašljanjem se širi in išče nov dom. Virus lahko premagamo na čisto enostaven način – izognemo se igranju z drugimi otroci, obiskom in trgovinam. Koronavirus se boji tudi tople vode in čistoče.

Otrok, njihovih bratcev, sestrice, mamice in očka se bo virus izognil, če bodo redno in pridno umivali rokice, se izogibali drugim in nekaj časa preživel doma. Tudi tvoji prijatelji in sorodniki so se odločili, da se bodo borili proti zlobnemu virusu. V vrtcu sedaj ni nikogar, šole so prazne in sorodniki so doma.

Še malo pa nam bo uspelo premagati zlobni virus in ga nagnati iz naših mest. Saj boš pomagal a ne?

Na spletni strani NIJZ (<https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>) so napotki, kako se o virusu pogovoriti z otroki.

Situacije, v katerih je prisotna negotovost, lahko sprožijo tesnobo tako pri odraslih kot pri otrocih. Otroci se na takšne situacije odzivajo različno. Lahko postanejo bolj razdražljivi, jezni, tesnobni, lahko se umikajo ali nasprotno, bolj intenzivno iščejo družbo in stik z odraslimi.

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 - mogoče imeli več vprašanj v zvezi z dogajanjem, kot sicer. Otroci se zgledujejo po obnašanju odraslih in v njihovem obnašanju iščejo tudi pomiritev, zato odraslim in staršem svetujemo, da, če se le da, ostanejo mirni, z otrokom pa se o nastali situaciji pogovarjajo. V nadaljevanju navajamo nekaj usmeritev za pogovor z otroci.

- 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.
- Informacije v zvezi z virusom se hitro spreminjajo, zato **preverite, da boste tudi sami imeli veljavne informacije**. Vse informacije v zvezi s koronavirusom in nastalo situacijo, pridobivajte iz zanesljivih virov (npr. ministrstva, NIJZ, WHO, in medijev, ki te informacije povzemajo).
- Ne bojte se otroku povedati, če česa ne veste oziroma nimate odgovorov na vsa njegova vprašanja.
- Pomembno je, **da ste otroku na voljo**, ter mu omogočite in dovolite, da spregovori o svojih čustvih. Povejte mu, da ga imate radi in ste mu na voljo za pogovor in igro.
- **Prilagodite informacije starosti otroka**. Mlajši otroci bodo običajno imeli konkretna vprašanja (*Kaj je to koronavirus? Ali bo kdo zbolel? Kako lahko preprečijo bolezen?*), starejši otroci bodo lahko imeli bolj kompleksna vprašanja (*Kaj to pomeni za mojo družino? Ali lahko kdo umre? Kaj to pomeni za ves svet? Se lahko zgodi, da bodo zaprli trgovine in bo zmanjkalo hrane?*).
- 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 svojih odgovorih **bodite mirni, iskreni in jasni**. Otroku sporočite, da gre za obdobje, ki bo minilo.
- **Otroku dajte občutek varnosti in kontrole**. Sporočite mu, da zdravstvene in druge strokovne službe delajo vse kar je v njihovi moči, da zaščitijo in ohranijo njihovo zdravje. Informirajte ga o tem, kaj lahko sam naredi za to, da prepreči širjenje bolezni in okužbe (več na [naslednji povezavi](#)). Filmček, ki je dostopen [na tej povezavi](#) vam je lahko v pomoč pri tem, kako otroke skozi igro naučimo pravilnega umivanja rok.

- V pogovoru **se izogibajte katastrofiziranju in napovedovanju črnih scenarijev**. V skladu z otrokovimi vprašanji, naslovite realne možnosti (npr. lahko se zgodi, da kdo od bližnjih zboli in bo potreboval zdravniško pomoč).
- **Omejite čas pogovora o koronavirusu**. V zadnjih dnevih je koronavirus (pre)pogosta tema naših pogovorov, dostikrat se zgodi, da govorimo le o tem in smo pri tem zaskrbljeni. Pomembno je, da v času, ki ga preživljamo z otroci, pogovor o koronavirusu omejimo in se osredotočimo tudi na druge vidike našega življenja, predvsem tiste, ki jih lahko nadziramo in so pozitivni.
- Rutina zmanjšuje negotovost, zato, **kolikor se da, ohranite vsakodnevni ritem in rutino** (otroku omogočite igro, sprostitev, počitek ...).
- Otrokom smo odrasli vzgled. Že s svojo mirnostjo, samozaupanjem ter zagotavljanjem občutka varnosti lahko prispevamo k zdravju in dobremu počutju otrok.
- **Poskrbite zase** (več [na naslednji povezavi](#)).

Ko je otrokova ali vaša stiska zelo huda, **lahko pokličete** na katerega izmed spodaj navedenih virov.

Telefoni za pomoč v stiski

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na telefone za pomoč v stiski:

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan 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 podporni 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
- Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo. www.zivziv.si

Več virov pomoči lahko najdete na zadnjih straneh publikacije »Kam in kako po pomoč v duševni stiski« [na naslednji povezavi](#).

INFORMACIJE O KORONAVIRUSU so dostopne na spodnjih spletnih straneh ter na brezplačni telefonski številki **080 1404**:

- Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije, [na naslednji povezavi](#).
- Spremljanje koronavirusa SARS-CoV-2 (COVID-19), [na naslednji povezavi](#).

Kaj delati, ko smo z otrokom doma, ki ni šoloobvezen?

Zelo pomembno je, da imate doma rutino, ki je bila podobna navadnemu delovniku. Torej, vstajanje, umivanje, zajtrk, prostočasne dejavnosti, gibanje na prostem, kosilo, počitek in zopet gibanje na prostem. To otrokom predstavlja varnost, saj so dogodki predvidljivi.

Med dejavnostmi lahko otrokom ponudite različne likovne dejavnosti: plastelin, vodene barvice, striženje papirja, risanje, barvanje. Pripravite lahko kotičke z družabnimi igrami, si ogledate različne spletne strani, kjer imajo zelo dobre aplikacije za učenje doma:

<https://www.abcmouse.com/landing/aff:ci?cievent=747d05df6a0311ea804e00bc0a18050e>

<http://www.piki.si/novice.htm>

<https://otroci.safe.si/otroske-spletne-strani>

Ko je lepo vreme, se lahko odpravite do bližnjega gozda, kjer se pogovarjate, si prinesete odejo in se igrate različne besedne igre, igre s kartami ali berete pravljice. Lahko si pripravite tudi piknik.

Doma lahko skupaj z otroki pripravite kosilo, pospravite stanovanje, obdelujete vrt, pripravite visoke grede na balkonu, posadite semena ipd.

Četudi so časi zelo negotovi, je to čas, ko se lahko ponovno zblížate s svojimi najbližjimi. Res je, da vsi potrebujemo veliko potrpljenja, medsebojne strpnosti, a vse te preizkušnje nas naredijo močnejše. V samoizolaciji je Isaac Newton prišel do ideje o sili gravitaciji, torej velike preizkušnje v nas prebudijo največje darove in čare.

Ostanite zdravi in upamo, da vam bodo naši nasveti polepšali vas čas z otroki.