



KAKO POMAGATI OTROKOM OZIROMA KAKO RAVNATI V ČASU EPIDEMIJE

Situacija, v kateri smo se vsi znašli, je naše utečeno življenje nekoliko obrnila na glavo in nanjo niti kot posamezniki niti kot družba nismo bili pripravljeni. Samoizolacija zaradi širjenja okužbe z novim koronavirusom je situacija, ki lahko močno vpliva na človekovo počutje in ga obremenjuje. Odrasli in otroci se lahko ob tem počutijo negotove, tesnobne/anksiozne in zaskrbljene zaradi negotovih okoliščin. V nadaljevanju vam predstavljamo **nekaj načinov**, ki vam in vašim otrokom lahko pomagajo pri spoprijemanju s tovrstnimi obremenitvami.

Na primeren način razložite otroku oziroma mladostniku glede epidemije. Nenehno branje novic nas lahko preplavi z občutki tesnobe. Če želite ostati informirani, si skupaj določite čas v dnevu (npr. ogled TV Dnevnika ob 19.00 uri), ko se seznanite z dnevnim dogajanjem.

Prilagodite informacije starosti otroka, ne prikrivajte resnost situacije, a obenem ne pretiravati. Npr. Ne odvrčate otroku pozornosti z izjavo kot je "Ah, saj se ti ne bo nič zgodilo." Raje mu povejte, da res lahko vsak zbolí, a da se proti okužbi lahko borimo tako da si redno umivamo roke ... Prav tako bodite radovedni in jih povprašajte o njihovih skrbih, kako oni razumejo navodila inštitucij. Pomagate si lahko z vprašanji "Kaj te skrbi v zvezi boleznijo Koronavirusa?" "Kaj so ti rekli sošolci?" "Kaj si o tem že slišal?" Pri tem si lahko pomagate tudi z oddajo Izodrom na RTV SLO1 v kateri vsak dan odgovarjajo na zanimiva vprašanja otrok o Koronavirusu. Tu pa še nekaj virov s katerimi si lahko pomagate ([ZGODBA O KORONAVIRUSU ZA OTROKE](#), [KLJUČNE INFORMACIJE](#))

Omejite otrokovo izpostavljenost novicam brez nadzora. Pri starejših otrocih je smiselno spremljati, katere vrste informacij pridobijo na socialnih omrežjih in da **jih spodbujamo h kritičnemu presojanju**.

Rutina in predvidljivost dnevnih aktivnosti omogočata občutek varnosti in nadzora pri otrocih in mladostnikih. Upoštevajte dnevno rutino (vstajanje, hranjenje, spanje, aktivnosti, pospravljanje, čas za igro, čas za večerno umirjanje, ...). Skupaj z otrokom si **izdelajte urnik dejavnosti**. Najprej vnesite čas, ki bo namenjen delu za šolo. Priporočljivo je, da otrok vsak dan **delo za šolo ob istem času**. V urnik vnesite tudi ostale aktivnosti, domača opravila in prosti čas. O tem kako sestaviti urnik, bomo več pisali v naslednjem prispevku.

Na izboljšanje razpoloženja vpliva tudi **preživljanje prostega časa v naravi**, če je to seveda možno. V primeru, da nimate možnosti sprehoda v naravi, lahko poiščete na youtube **posnetke vadb**, ki vam omogočajo gibanje v prostoru. Pri tem si lahko pomagate z vajami, ki jih kažejo ob jutranjih/večernih urah na RTV SLO2, za mlajše učence je priporočljiva "Juvi, aerobika za najmlajše" tudi na RTV SLO2.

Dovolite svojemu otroku in mladostniku, da izrazi svojo potrebo po varnosti in bližini. **Pomagajte jim, da se počutijo razumljeni** in da vedo, da so njihove skrbi normalne. Naloga nas odraslih je predvsem to, da jih poslušamo in jih skušamo razumeti. Kako se spopasti z zaskrbljujočimi mislimi in tesnobo, sledi v enem izmed naslednjih prispevkov ...

V kolikor opazate, da se zaskrbljenost pri otroku povečuje, postaja vedno bolj "nervozen", ves čas razmišlja o nevarnostih, ki bi ga lahko doletele, postaja prepirljiv ali poroča, da občuti tiščanje v prsih, ga boli glava/trebuh, kontaktirajte šolsko svetovalno delavko (Neža Kos, neza.kos@os-crna.si).

NASVETI ZA UČENCE

- *Dopoldan rešuj naloge, ki ti jih pošiljajo učitelji.*
- *Šolske obveznosti delaj vsak dan sproti in ne odlašaj na naslednji dan.*
- *Naredi si načrt dela za vsak dan.*
- *Načrt naj vsebuje šolsko delo in prosti čas.*
- *Preberi kakšno dobro knjigo.*
- *Spremljaj izobraževalne oddaje na RTV Slovenija.*
- *Pomagaj staršem pri gospodinjskih opravilih.*
- *Ne pozabi na gibanje.*
- *Igraj se družabne igre s starši, sorojenci.*
- *Povezuj se s sošolci, prijatelji preko spletnih omrežij.*

- Če si zaskrbljen, se pogovori s starši ali se obrni na šolsko svetovalno delavko (Neža Kos, neza.kos@os-crna.si)

... in nekaj idej kako lahko STARŠI POMAGATE SEBI

- Nenehno branje novic nas lahko preplavi z občutki tesnobe in nemoči. Skušajte spremljanje novice omejiti na določen čas v dnevu in spremljajte zanesljive vire (uradne informativne oddaje, prispevki v časopisu in spletnih straneh časopisov). Veliko objav na socialnih omrežjih je prenapihnenih in lažnih.
- O svojih strahovih se pogovorite z nekom, ki mu zaupate. Negativne misli nas zlahka preplavijo, pogovor pa lahko prekine krog negativnih misli, v katerem smo se znašli.
- Oblikujte družinski seznam vsaj 5-ih pozitivnih stvari, ki jih je prinesla situacija povezana s koronavirusom.
- Zamotite se s stvarmi, v katerih uživate. To bo prekinilo tok negativnih misli. Takrat izklopite televizor in stišajte telefon.
- Velikega pomena je tudi zdrava in uravnotežena prehrana.
- Posebno pozornost namenite spanju. Telefon in televizor ugasnite vsaj eno uro pred spanjem. Umirite se lahko z branjem knjig, različnimi dihalnimi tehnikami, vajami sproščanja ali meditacije.
- Imejte skupne aktivnosti.

Poskušajte čim bolj izkoristiti trenutno situacijo in v njej najti tudi pozitivne stvari. Izkoristite ta čas za druženje z otrokom, pogovarjajte se, poslušajte drug drugega, igrajte se ... Ostanite povezani in pomagajte drug drugemu.

Prispevek pripravila: Petra Štumpfl, socialna pedagoginja

Datum: 26. 3. 2020

Sooblikovanje: Neža Kos, svetovalna služba

Viri:

- <https://www.unicef.si/novice/14247/kako-se-z-otrokom-pogovoriti-o-koronavirusu>
- <https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>