

### NASVETI ZA STARŠE

Svetovna zdravstvena organizacija je razglasila pandemijo novega virusa COVID-19. Razširila se je v tako rekoč vsak kotiček našega planeta. Novice in informacije o novem Korona virusu so preplavile vse medije, tako časopise, televizijo, radio kot medmrežje. Vsi se sedaj ukvarjajo samo še z epidemijo. Okoliščine so res unikatne; zato svetujemo, da se starši o tej temi pogovorimo z svojimi otroci, še posebej s starejšimi predšolskimi otroci. Grozljive novice o smrtnih žrtvah polnijo časopise in odzvanjajo v naših ušesih. Ker so vrtci in šole zaprte, druženje z vrstniki in celo starimi starši pa omejeno oziroma kar prepovedano, se pojavljajo stiske in strahovi. Otroci imajo premalo izkušenj, da bi pravilno razumeli situacijo, v kateri smo. Vse skupaj predstavlja velik izziv za starše, ki se tudi sami trudijo razumeti in pravilno odreagirati v danih okoliščinah.

V teh časih je treba otroke vzeti resno; informacije je treba pravilno pojasniti, saj se lahko v otroški domišljiji ugnezdi napačna prepričanja o bolezni. Ko se bojijo posledic epidemije starši, je razumljivo, da se bodo bali tudi otroci (npr. kaj se bo zgodilo, če starši ostanejo brez dela in zaslužka...).

□ □ □ **»Otrokom primanjkuje izkušenj, da bi se konstruktivno spoprijeli z informacijami, ki jih prejemajo«**

Trenutno strokovnjaki s področja medicine še ne vedo dovolj. Temelječ na podatkih iz Kitajske in drugih držav morajo zdravstvene oblasti vzeti v obzir več scenarijev boja proti epidemiji. Ko so uvedli zaostrene ukrepe, kot so omejevanje in zapiranje velikega dela družbenega življenja, so poskusili zagotoviti, da število težje obolelih ne preseže kapacitet bolnišnic in zdravstvenih ustanov. Dejstvo je, da bo še kar nekaj časa trajalo, da epidemija izzveni in da nevarnost

okužbe s Korona virusom mine. Večina ljudi razume, da so ti ukrepi nujni ter da vlade in strokovnjaki na področju zdravstva želijo, da vsi sodelujemo pri zaščiti najšibkejših in ogroženih skupin prebivalstva, še posebej tistih obolelih na dihalih. Ko vi kot starš govorite z otrokom o njegovih strahovih in skrbah, pravzaprav prispevate k skupnem boju proti epidemiji. Zdravstvo mora načrtovati pri poteku epidemije tudi najslabši možni scenarij. Čeprav velika večina populacije ne bo zbolela, nekateri vsekakor bodo. Ker nimamo izkušenj z epidemijami in virusom, ki je našim očem neviden, to okrepi strahove ljudi. Ti strahovi se bodo z rastjo števila okuženih in umrlih samo še krepili. Da bi zaustavili širjenje okužb, smo morali omejiti socialne stike, zapreti lokale, šole, gledališča, igrišča, knjižnice... Odprte so ostale le trgovine s hrano in lekarne. Otroci - tako kot odrasli -doživijo to dejstvo kot stisko in strah.

### DEJSTVA O KORONA VIRUSU

Naj vam podamo nekaj informacij, ki jih lahko pojasnite vašim otrokom. Večji kot je otrok, podrobnejše informacije bo zahteval:

- Korona virus lahko pri ljudeh povzroči infekcijo dihalnih poti. Za večino to pomeni blage simptome, a se je število umrlih povečalo, saj je vse več ljudi okuženih. Čeprav je dejstvo, da umre le delček vseh okuženih, je številka glede na celotno svetovno populacijo velika. Strokovnjaki, ki se z virusom ukvarjajo, menijo, da je Korona virus preskočil na ljudi z živali.
- Nov virus je bil odkrit na Kitajskem (mesto Wuhan) decembra 2019, sedaj pa je razširjen po celotni zemeljski obli.
- Od začetka izbruha je med medicinskimi znanstveniki potekala izmenjava novih informacij in spoznanj o virusu, zato o njem dnevno vemo vedno več:
  - Od kod je virus prišel?
  - Kako nevaren je?
  - Kdo je ogrožen?
  - Kako se prenaša?
  - Ali lahko nekdo, ki ne kaže okužbe, okuži druge?
  - Kako učinkovito oskrbimo okužene?
  - Kako se lahko borimo z omejevanjem okužbe?

Kakor pri vseh ostalih boleznih je potrebna higiena rok - umivanje rok z vodo in milom ter protibakterijskimi sredstvi. Vzdrževati je potrebno medsebojno razdaljo vsaj 1 meter, odsvetovano pa je objemanje, stiski rok, poljubljanje, »petke« ipd.

Zaenkrat proti virusni okužbi cepiva še ni, znanstveniki pa na tem področju delajo noč in dan.

Medtem, ko se je virus širil po svetu, je njegovo širjenje pokrivala množica medijev. Zdi se, da se celoten svet ukvarja samo še s tem. Treba se je zavedati, da so otroci aktivni, da berejo prve strani časopisov, so na medmrežju in se pogovarjajo z vrstniki. Pogosto slišijo pogovore odraslih in se zavedajo, da se dogaja nekaj nevarnega, strašnega. Celo najmanjši otroci vedo, da je nekaj narobe. Ne bo pomagalo, da otrokom prepovemo spremljanje novic. Otroci nujno potrebujejo pojasnilo odraslega, ji jim na razumljiv način pojasni situacijo, v kateri smo.

***»Otroci potrebujejo pomoč odraslega, da pravilno razumejo, kaj se dogaja.«***

Nepravično je, da je otroke strah. Za to ni potrebe. Na primer: otroku je težko razumeti, zakaj sta vrtec ali šola zaprta. Takrat jim moramo pojasniti, kako se virus širi, in da če bomo vsi »na kupu«, se bo širil še bolj. Prav tako jim je treba pojasniti, zakaj so odpovedane nogometne tekme in druge prireditve. Odpoved prireditev ne pomeni, da nihče ne bo zbolel, ampak, da bo istočasno obolelih manj, posledično pa bodo težko obolele bolnišnice lažje obravnavale. Vedeti morajo, da za tiste z blagimi simptomi okužba ni nevarna. Zato naj otrok za varnost staršev in najbližjih ne bo strah. Lahko jim pojasnimo, da z odsotnostjo z vrtca ali šole, z umivanjem rok pravzaprav pomagajo pri boju proti epidemiji.

Veliko je novih in neznanih besed, ki jih moramo pojasniti otrokom. Otroci ne vedo, kaj pomeni »karantena« ali »biti v pripravljenosti«- Mnogi otroci vedo, kaj pomeni »delo na domu«, a besede, kot so »higiena«, »kontrola okužbe« ipd., so potrebne pojasnila na razumljiv in iskren način. Mnogi bodo iz medijev izvedeli, da bolnišnicam primanjkuje zdravstvene opreme, zato jim je treba pojasniti, kako bodo bolnišnice to opremo dobile. Ko mediji uporabljajo besede, kot so »karantena« ali »izolacija«, je treba otrokom pojasniti razliko, vključno s tem, zakaj morajo ljudje, prispeli čez meje držav, prebiti 14 dni v karanteni, in da morajo okuženi ostati v izolaciji.

**KAJ LAHKO POVEMO OTROKOM?**

Priporočamo, da starši govorite s svojimi otroki. Vprašajte jih, kaj so slišali o virusu, da lahko po potrebi odpravite napačna razumevanja informacij. Tako bodo pravilne informacije temelj za pridobivanje in pravilno razumevanje novih informacij. Vlijte jim upanje, povejte jim, da veliko ljudi dela noč in dan in da bodo zaježili širjenje virusa. Da bomo na koncu zmagali. V nadaljevanju vam pokažemo, kako se lahko pogovorite o trenutnih razmerah:

### **Kaj je Korona virus?**

*Novice so polne informacij o Korona virusu. Ne vem, koliko o tem razmišljaš, a mogoče bi bilo dobro, če se pogovoriva o tem. Naj ti povem nekaj o tem, kar vem ( na tem mestu kot starš posodobite svoje znanje na uradnih straneh, ki se ukvarjajo s tem virusom). Vse skupaj se je začelo na Kitajskem, kjer se je okužilo nekaj ljudi. Znanstveniki sumijo, da naj bi se virus prenesel z živali na človeka. Ker se bolezen prenaša s stikom s človeka na človeka in mnogi tega niso vedeli, se je večje število ljudi okužilo. Nato se je okužba širila v ostale dele sveta. Ta okužba se prenaša samo s stikom z okuženo osebo, s stiskom neumitih rok ali s telesnimi tekočinami, kot so slina, pot, kri ter z urinom in blatom.*

*Če se okužena oseba dotakne površin, npr. kljuge, mize, ograje, se virus lahko obdrži tam več ur. Zato je tako pomembno vzdrževati higieno rok ter roke umivati z milom in toplo vodo in vzdrževati razdaljo od ostalih oseb vsaj en meter. Izogibati se moramo dotikanja površin z golimi rokami. Ko pridemo domov, si moramo takoj umiti roke z milom in toplo vodo, ki naj traja vsaj 20 sekund. Ko kihnemo ali kašljamo, opravimo to v robček ali, če ne gre drugače, v komolec. Robček odložimo v koš za smeti.*

*Veliko strokovnjakov se sedaj ukvarja z virusom in cepivom zanj, a bo trajalo še nekaj časa, da cepivo izdelajo.*

*Tisti, ki zbolijo, dobijo vnetje dihal, zato kašljajo. Vnetje lahko preide tudi v pljučnico. Večina okuženih dobi blage pokazatelje bolezni, ki jim rečemo simptomi. Manjši del dobi težje znake bolezni. V svetu je umrlo veliko ljudi, vendar zelo malo okuženih umre. To je težko razumeti. Ampak predstavlaj si, da so prebivalci velikega mesta zbrani na eni točki. Mogoče 100.000 ljudi. Če bi bili vsi okuženi, bi skoraj vsi ozdraveli, le redki bi težje zboleli in umrli. Če si se že učil/la o odstotkih v šoli, strokovnjaki ne vedo točne številke, vendar jih umre manj kot 5%, torej jih bo več kot 95.000 ozdravelo.*

*Vemo, da virus najtežje prizadene le ljudi, ki so že pred okužbo bili težko bolni. Najnevarnejši je za bolnike s pljučnimi boleznimi in tiste zelo stare s šibkejšim zdravjem. Zato smo odrasli odgovorni tudi za stike s tvojimi starimi starši in obolelimi v tvoji družini.*

### **Je Korona virus nevaren?**

*Da, nevaren je za bolnike in starejše ljudi. Za veliko večino pa ni nevaren. Vseeno pa lahko*

zbolimo, če smo v stiku z okuženo osebo. Vsi, ki bodo pomagali bolnikom, se morajo ustrezno zaščititi. Najbolje pa se zaščitimo, če si redno umivamo roke in ohranjamo medosebno razdaljo. Večina okuženih z virusom preživi okužbo z blagimi simptomi, vendar moramo reči, da je nevarna za določene ljudi. Na srečo za zelo zelo redke. Bolničarji, ki so v stiku z okuženimi ljudmi, lahko tudi zbolijo. Nekateri tudi so. Vendar so vse bolj previdni.

Če razmišljaš, ali je Korona virus nevaren tudi za otroke, lahko rečemo, da otroci zelo redko zbolijo. Nevaren je le za bolne otroke. Po navadi otroci okužbo prebolijo brez kakšnih posebnih simptomov ali pa simptomov okužbe sploh nimajo. Tudi odrasli, ki smo zdravi, običajno nimamo večjih problemov, če te skrbi, da bi tvoj očka ali mamica zbolela.

### **Zakaj toliko govorimo o virusu?**

Ko smo odrasli tako zaskrbljeni, je to zato, ker je toliko okuženih po vsem svetu. Vse, česar ne poznamo in je za nas ogrožujoče, nas skrbi. Ker je toliko vsega, kar je za nas novo, je to razlog, da o tem govorimo. Zato je toliko govora o virusu v medijih. Čeprav zdravniki pravijo, da virus ni nevaren za večino ljudi, se moramo nanj pripraviti.

### **Ali bo epidemija minila?**

Ne vemo še, kako dolgo bo epidemija trajala. Če so vrtci in šole zaprte, smo prepričani, da se bodo zagotovo odprle. Najpomembneje je, da okužbo omejimo in širjenje upočasnimo. Na Kitajskem so ljudje, ki so bili okuženi in so zboleli, ponovno zdravi. Pokazalo se je, da smo uspešni, ko združimo moči. Takoj, ko bomo vedeli več o virusu, te bomo obvestili. Lahko pa traja še tedne ali mesece, preden bomo točno vedeli, kaj se dogaja. Do takrat moramo živeti naprej na način, kot ga priporočajo zdravniki.

### **Kaj lahko storite otroci?**

Odrasli smo odgovorni za delo na področju preprečevanja bolezni. Bolnišnice so zato, da sprejemajo obolele, zato ti ni treba biti zaskrbljen/a. Če tvoji starši delajo v zdravstvu, vedi, da sta dobro poučena in da bosta lepo skrbela za obolele. Znata tudi poskrbeti za svojo zaščito. Tvoja naloga je, da si umivaš roke, vzdržuješ osebno razdaljo in upoštevaš ostale nasvete odraslih. S tem tudi ti pomagaš preprečevati širjenje okužbe.

Vseeno pa je nekaj stvari, kjer lahko prispevaš:

- Pazi, da ne razširjaš groznih zgodb, za katere veš, da niso resnične;
- Ne straši mlajših otrok;
- Igraj se in uživaj ter poskusi čim manj razmišljati o razmerah;
- Zamoti se z dejavnostmi, pokliči prijatelje, uporabi medmrežje, delaj šolsko delo doma, če je šola zaprta. S starimi starši imej stike prek medmrežja;

- Pogovarjaj se s starši, ki naj ti pojasnijo, kaj se dogaja v zvezi z virusom. Imej določeno uro za pogovore;
- Če o tem premišljuješ neprenehoma, prosi starše, ali imajo kakšen dober nasvet, kako bi razmišljal manj. Najučinkoviteje je, če si določiš čas, ko boš razmišljal o skrbeh. Če se skrb vseeno prikraje v tvoje misli, si reci: »prestavil bom to skrb na čas, namenjen skrbem«. Večkrat, ko boš to počel, lažje ti bo.

### NASVETI ZA STARŠE Z MLAJŠIMI OTROKI

Otroci so znanstveniki. Vse svoje ugotovitve oblikujejo na podlagi okolja; vsega kar slišijo, vidijo in preberejo. Vendar pa to počnejo drugače, kot so pred desetimi leti. Internet je postal del njihovega vsakdanjega življenja.

Vemo, da se predšolski otroci lahko zelo dobro zavedajo strah vzbujajočih novic in zgodb. Tovrstne novice lahko slišijo po televiziji in radiu, lahko slišijo delčke pogovorov odraslih. Njihovi starejši bratje, sestre ali prijatelji govorijo o bolezni ali pa poročajo o novicah, ki so jih slišali, lahko tudi na neprimeren način. Otroci lahko iz različnih virov povzamejo, da je to, kar se dogaja je strašljivo, vendar pa ne razumejo v kolikšni meri naj bi to zadevalo njih same.

Predlagamo, da starši starejših malčkov (od 4-6 let) poizvedo kaj so otroci slišali ali razumeli v zvezi s situacijo. Vprašajte otroke kaj so slišali v novicah po radiu in televiziji ali kaj vedo o virusu oz. bolezni, da lahko popravite zmotne predstave. Če otrok ne kaže zanimanja za temo, je v redu če tako pustite, vendar pa tega ne boste vedeli, dokler ne preverite o čem razmišljajo. Ko se pogovarjate z otrokom, še posebej mlajšim, poskusite razložiti čim bolj na kratko in enostavno, potem pa prosite otroka, da vam on razloži. Tako boste takoj prepoznali napačno razumevanje.

Mlajši otroci so lahko, zaradi pomanjkanja izkušenj, po nepotrebnem prestrašeni ali zbegani. Zato potrebujejo informacije s strani odraslih, podane na način, ki ga razumejo. Z dejstvi in pojasnili pretiran strah popusti, prav tako se zmanjša nepotrebna zbeganost.

### SPLOŠNI NASVETI ZA POGOVOR Z OTROKI

### **1. Ne čakajte, da vidite kaj se dogaja – preverite sami**

Ves čas aktivno kontrolirajte kaj otroci razumejo o situaciji, še posebej če menite, da bi lahko bili po nepotrebnem prestrašeni zaradi aktualnega dogajanja. Stalne neprijetne novice in spremembe v vsakodnevnem življenju, skupaj s prepoznavanjem, da so odrasli zaskrbljeni, vplivajo tako na otroke, kot na mladostnike. Vedite, da ima vsak časopis stran za otroke – to je prva stran. Vsi otroci jo imajo pogosto pred seboj. Smiselno je, da so otroci čim redkeje izpostavljeni izredno negativnim novicam na prvih straneh časopisov.

### **2. Pomembno je, da otroci razumejo**

Pomislite kako pristopiti k pogovoru, po tem, ko je otrok pravkar videl velik naslov v časopisu ali na spletni strani. Ker jih ne moremo zaščititi pred izpostavljenostjo medijem, jim moramo pomagati, tako, da jih pomirimo.. Lahko se z ostalimi odraslimi pogovorite na kakšen način boste govorili o teh stvareh s svojim otrokom – preko Facetime, Skypea ipd.

### **3. Otroci potrebujejo informacije na njihovem nivoju razumevanja**

Otrokom moramo situacijo razložiti z besedami in koncepti, ki jim omogočajo razumevanje na njihovem nivoju. Na ta način se lahko zmanjša nepotreben strah in skrbi, prav tako pa jim omogoča, da govorijo o tem, kar jih skrbi. Za mlajše otroke so lahko nujna zagotovila kot so »ne skrbi nas, trenutno vsi delamo na tem, da drugim preprečimo, da bi zboleli.« Starejšim otrokom je potrebno pojasniti zakaj se počutite varne.

Naj vas ne bo strah vprašati otroka, če ima kakšna vprašanja in na njih iskreno odgovoriti. Če odgovora ne veste, mu to tudi povejte, ali mu recite, da boste o tem poizvedeli. Otroci svoja doživljanja gradijo skozi vprašanja in pogosto vprašajo večkrat o isti temi, da situacijo lažje

razumejo.

#### **4. Naša najboljša odrasla razlaga**

Če so vključena močna čustva, se morda informacije v spominu otrok ne bodo shranile povsem ustrezno. Morda bodo razlago morali slišati večkrat. Zmedeni bodo, če bodo razlage, ki jih bodo dobili med seboj zelo različne. Zato morajo biti razlage konsistentne. Prav tako je dobro, da so najtežje informacije na začetku pogovora. »To je bolezen, za katero je zbolelo veliko ljudi na svetu in veliko jih je zato umrlo. Vendar pa je zbolelo samo majhno število ljudi od vseh ljudi na svetu. Bolni ljudje ne smejo biti skupaj z zdravimi, saj jih lahko okužijo. Ljudje, ki bolnim pomagajo, morajo zaščititi sebe (si umivati roke, razkuževati itd.). Zato ker ti ne smeš v vrtec/v šolo in ne moreš početi vseh pristojećih aktivnosti, pomeni, da tudi ti pomagaš. Zato se bolezen ne more širiti na druge tako hitro.« Otroci si zaslužijo našo najboljšo odraslo razlago. Povejte jim, da državni organi delajo vse, kar je v njihovi moči, da preprečijo širjenje bolezni in zato moramo živeti nekoliko drugače, kot smo vajeni, da preprečimo, da bi veliko število ljudi istočasno zbolelo. Poudarite, da zdravniki in bolnišnice lahko pomagajo in vedo kako pomagati.

#### **5. Pogovor pričnite, da pomagate razumeti in zaključite tako, da otroka pomirite**

S pogovorom z otrokom želimo zagotoviti, da razumejo kaj se dogaja in se počutijo varne. Ko začnemo pogovor in se pogovarjamo o njihovih strahovih, jim moramo razložiti, da to delamo zato, da jim pomagamo pridobiti kontrolo nad težavnimi mislimi. Naš cilj ni vzbuditi močnih čustev, naš cilj je zmanjšati tista, ki so se že pojavila.



### 6. Ostanite pri dejstvih

"Koronavirus je bil prvič odkrit na Kitajskem. Od takrat je zbolelo veliko ljudi, po celem svetu. Znanstveniki verjamejo, da so bolezen prenesla iz živali (pogosto omenjajo netopirje) na ljudi, vendar tega ne vedo zagotovo. Sedaj se bolezen širi med ljudmi" (za več dejstev glejte prejšnja poglavja).

### 7. Kaj lahko storijo otroci?

Povejte jim, da tudi oni lahko storijo kaj za druge s tem, da so pazljivi (tako da ne gredo v šolo in v vrtec, da ostanejo doma). S tem pomagajo preprečiti, da bi se virus širil. Poudarite, da je zelo pomembno pogosto umivanje rok, še posebej pred obroki in po tem, ko gredo na stranišče. Podobno velja tudi za stike s prijatelji. Povejte jim, naj jih ne objemajo, se z njimi rokujejo ali stojijo zelo blizu njih, da bi jih lahko okužili s kihanjem ali kašljanje. Če so prehlajeni in morajo zakašljati ali si obrisati nos, naj uporabijo papirnati robček. Če robčka nimajo pri sebi naj zakašljajo ali kihnejo v komolec. Tako lahko preprečijo okužbo, saj se bolezen, kot so gripa in prehlad širijo s pomočjo telesnih tekočin.

Odrasli lahko izkoristimo to situacijo, da otroke učimo o njihovem telesu, da jim povemo kaj se dogaja, ko zbolimo in kako različni deli telesa sodelujejo, da nas ohranjajo pri življenju.

Otrokom, ki sprašujejo o smrti, preprosto razložite o tem kaj se zgodi v telesu, ko umremo; da se vse telesne funkcije ustavijo, da takrat oseba ne čuti bolečine in da se mrtvi ne more vrniti.

## NEKOLIKO DRUGAČNO DRUŽINSKO ŽIVLJENJE

Prekinitev vzgojno-izobraževalnih dejavnosti in drugih aktivnost v mnogih državah je ustvarilo novo situacijo za starše. Najhujše težave se lahko pojavljajo tam, kjer so člani družine v karanteni. Medtem ko je druženje z družino zabavno med vikendi in počitnicami, je biti skupaj ves čas, brez drugih obveznosti, kot je šola, brez pristočasnih aktivnosti in rednega druženja s

prijatelji, lahko utrujajoče. Mogoče ne prvih nekaj dni, ampak šele čez čas. Lahko povzroči razdražljivost in izčrpanost med odraslimi in med otroki. Tukaj navajamo nekaj nasvetov za takšne situacije.

### **1. Vzpostavite rutine v vsakdanjem življenju**

Zanesljive in poznane rutine v vsakdanjem življenju omogočajo varnost in stabilnost. Dobro delujejo v negotovih situacijah. Težite k temu, da imate z družino skupne obroke v stalnem času, izvedite svoje običajne rutine pred spanjem in ohranite enaka pravila, kot so jih otroci vajeni.

### **2. Skupaj počnite stvari, v katerih uživate**

Otroke vključite v iskanje idej glede tega, kar lahko počnete naslednji teden. Naredite plan in predlagajte nekaj družinskih aktivnosti, kot so igranje iger, skupen odhod na sprehod ali kakšne druge aktivnosti, za katere veste, da v njih uživa večina družinskih članov. Pomislite na to, kaj so aktivnosti, ki pritegnejo vaše otroke, ko ste na počitnicah. V velikem številu interaktivnih iger, lahko uživajo tudi odrasli. Tukaj je priložnost, da se odrasli naučijo nekaj od svojih otrok.

### **3. Internet je lahko v veliko pomoč, vendar ni varuška**

Tablice in pametni telefonu so odlično orodje za uporabo, ko imamo veliko prostega časa, ki ni

zapolnjen z organiziranimi aktivnostmi. Tako samostojno igranje, kot interakcija z drugimi nas lahko zaposli in predstavlja dobro distrakcijo. Razumljivo je, da je otrokom dovoljeno več časa preživeti na mobilnih telefonih in tablicah kot običajno. Vendar pa otroci potrebujejo tudi neposredno interakcijo z odraslimi. Svoje socialne kompetence razvijajo z interakcijo z drugimi. Mlajši otroci še posebej potrebujejo jezikovno stimulacijo, ki jo dobijo s pogovorom in interakcijo z odraslimi. Poskusite najti ravnotežje med direktno interakcijo in igro ter otrokovo uporabo mobilnih telefonov in tablic.

#### **4. Ohranite stike z družino in prijatelji**

Vključite otroke v pogovor z babicami in dedki, prijatelji ter drugimi pomembnimi člani družine. Uporabite spletne storitve, s katerimi ste običajno v stiku (Facetime, Skype, Messenger itd.). Otroci se tako počutijo manj same, prav tako pa s tem poudarimo, kako pomembni smo drug drugemu. Gotovo starejši otroci srečujejo svoje prijatelje preko iger. Odrasli lahko spodbujajo tovrstne kontakte in jih morda spodbudijo tudi k temu, da kontaktirajo koga iz njihovega razreda ali skupine prijateljev, za kogar vedo, da je osamljen ali nima veliko prijateljev, s katerimi bi se lahko pogovarjal.

#### **5. Pogovorite se o tem, kako lahko ustavite nepotrebne skrbi**

Skrbi so naravne, ko se svet nenadoma tako spremeni. Otrokove skrbi morajo biti naslovljene s strani odraslih, zato da otroci vedo, da se o njih lahko pogovorijo. Vendar pa se skrbem trenutno težje izognemo. Otroci bodo morda pri obvladovanju nepotrebnih skrbi potrebovali pomoč. Razložite jim, da se lahko, če postanejo zelo zaskrbljeni, zamotijo s kakšno aktivnostjo, ki odvrne njihove misli od skrbi. Lahko jim predlagate, da si rezervirajo 15-20 minut na dan, ko lahko razmišljajo o svojih skrbih. Če se skrbi pojavijo pred ali po tem času, lahko sami sebi rečejo »opazil sem, da sem začel razmišljati o svojih skrbih, vendar bom takšne misli prestavil na svoj čas za skrbi.« Če to naredijo vsakič, se bo ta povezava avtomatizirala. Pri tej metodi je potrebna vaja, zato je pomembno, da ne obupajo takoj. Tudi odrasli lahko to metodo s pridom uporabijo.

### **6. Ne puščajte nenehno prižganega radia ali televizije – omejite količino novic**

Tako otroci, kot tudi odrasli bodo bolj zaskrbljeni, če so izpostavljeni nenehnim novicam o bolezni, smrti in drugih posledicah virusa. Vsakodnevno ostanite v stiku z najnovejšimi podatki preko vira, ki mu zaupate, saj to zmanjšuje skrbi in anksioznost. Sledite nekaterim dnevnim novicam skupaj z otroki. Če obstajajo kakšne novice, ki so namenjene otrokom ali če je kaj zanje napisano v kakšnem časopisu, uporabite te novice. Stalen čas v dnevu, ki ga namenite pogovoru z otrokom, je lahko zanj zelo koristen.

### **7. Poskrbite zase**

Izjemna situacija v svetu, ki se je pojavila, lahko vzbudi v vas, kot odraslih, veliko skrb. Če morate ostati doma, večino časa v notranjih prostorih v daljšem časovnem obdobju, je lahko zelo utrujajoče in je za vas dobro, da imate občasne odmore. Če sta v družini prisotna oba starša, si lahko razdelite čas, ko skrbite za otroke in imata oba čas za sproščanje ali naredita kaj zase. Za starše samohranilce je pomembno, da varčujejo z energijo. Če je možno, počnite stvari, za katere veste, da so delovale v preteklosti, med stresnim obdobjem v vašem življenju. Pojavljanje stresa pri starših vpliva na doživljanje stresa pri otrocih. Zmanjšanje nivoja stresa je dobro za vse člane družine. Hkrati pa je pomembno, da se zavedamo, da je povsem normalno, da ko se življenje spremeni tako kot se je sedaj, občutimo stres in potrebujemo nekaj časa, da vzpostavimo nove rutine, ki delujejo.

Originalen članek najdete na:

<https://krisepsykologi.no/what-can-we-say-to-children-about-coronavirus/>