

## **OTROCI IN KORONAVIRUS SARS-COV-2 (COVID-19)**

Informacije o koronavirusu so trenutno prisotne povsod okoli nas. Informirajo nas na vsakem koraku našega življenja, ne glede na to ali si teh informacij želimo ali ne. Za odrasle je pomembno, da pridobimo čim več relevantnih informacij s strani verodostojnih virov, ki nam bodo pomagale natančno oceniti tveganje in sprejeti preventivne ukrepe, ter da se distanciramo od informacij, ki nas dodatno vznemirjajo. Otroci pa težje ocenijo, kateri vir informacij je verodostojen, zato jih različne informacije lahko zmedejo in zbudijo občutek tesnobe. Ravno zato je zelo pomembno, da otroci od staršev ali drugih oseb, ki jim zaupajo pridobijo ustrezne informacije o koronavirusu, ki jim bodo predstavljene na način, ki ustreza njihovi starosti.

### **KDAJ SE POGOVORITI Z OTROKOM?**

Otroci staršem redko povedo, da potrebujejo pogovor ali da so v stiski, zato je pomembno, da starši prepoznajo znake stiske pri otrocih, kot je na primer iskanje stika s staršem v večji meri, kot pred pojavom koronavirusa.

### **KAKO SE POGOVORITI Z OTROKOM?**

1. Otroci so o koronavirusu najverjetneje že slišali in o njem tudi že nekaj vedo. Za starše je priporočljivo, da z otroci pogovor začnejo s **preverjanjem informacij**, ki jih otrok že ima. Stiska ali strah sta najpogostejše posledica napačnih ali nepopolnih informacij.
  - Za pogovor z mlajšimi otroci si starši lahko pomagajo z različnimi pravljicami, preko katerih si bodo otroci lažje predstavljali, kaj pomeni koronavirus. Na povezavi najdete primer pravljice: <https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu/>.
  - Starši si pri pogovoru z otrokom lahko pomagajo tudi s priročnikom, ki je dostopen na spletni strani: [https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685\\_319c5acf38d34604b537ac9fae37fc80.pdf](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_319c5acf38d34604b537ac9fae37fc80.pdf) (v angleškem jeziku).
2. Starši naj otroku pomagajo doumeti, da je razumljivo, da so zaskrbljeni ali da jih je strah. Otroku naj podajo **prave in natančne informacije** ter mu razumljivo opišejo trenutno situacijo. Poleg tega naj otroke opremijo z načini, kako se spoprijemati s trenutno situacijo. Skupaj z otrokom naj razvijejo **enostavne in praktične navade**, s katerimi lahko sami prispevajo k preprečevanju širjenja koronavirusa. Hkrati pa morajo otrokom jasno povedati, kje so meje njegove odgovornosti.
3. Starši naj otroka **poslušajo in odgovarjajo** na njegova vprašanja. Otroku naj dajo vedeti, da so se o njegovih stiskah in čustvih pripravljeni pogovarjati kadarkoli. Povedati jim morajo, da je izražanje čustev dopuščeno in celo zaželeno, saj se le na ta način lahko pogovorimo o tem, kaj doživljamo. Pomembno je predvsem kako se starši spoprijemajo z otrokovim čustvi in skrbmi. Starši naj ne skušajo pomiriti otroka z zmanjševanjem ali negiranjem njegovih skrbi (npr. "Vse bo v redu.", "Ne bodi smešen."), saj bi to pri otroku lahko zbudilo občutek, da ga starši ne jemljejo resno in se kasneje o svojih čustvih in strahovih ne bi bil več pripravljen pogovarjati.
4. Ob koncu pogovora je pomembno, da starši **pomirijo otroka na ustrezen način**. Kljub temu, da je to obdobje polno izzivov in nepredvidljivih dogodkov, lahko starši poudarijo pozitivne stvari. Na primer, da se vsak dan zelo veliko ljudi trudi za našo varnost in zdravje, kot so zdravniki in medicinsko osebje v bolnicah, znanstveniki, ki poskušajo najti zdravilo in seveda tudi vsi ostali s tem, da ostajamo doma in si umivamo roke.

5. Pri pogovoru o koronavirusu z otroci morajo biti starši posebno previdni pri **omejitvi časa** namenjenega pogovoru o koronavirusu. Primerno je, da se o koronavirusu starši pogovorijo s svojimi otroci, vendar pa naj svoj čas namenijo tudi drugim aktivnostim skupaj z otrokom.

### **ODRASLI SMO ZGLED OTROKOM**

Starši se morajo zavedati, da so svojim otrokom zgled in da jih bodo otroci posnemali ne glede na to ali bo vedenje staršev ustrezno ali ne. Zato naj skušajo biti v teh izrednih okoliščinah **mirni in preudarni v preventivnih ukrepih**.

Za lažjo predstavitev pomembnosti preventivnega ukrepa umivanja rok lahko starši otrokom le to predstavijo z enostavnim poizkusom. Poizkus je nazorno predstavljen na povezavi: [https://www.youtube.com/watch?v= KirHm\\_sYfl](https://www.youtube.com/watch?v=KirHm_sYfl).

Za otroke pa je v tem obdobju, ko ne morejo obiskovati vrtcev in šol pomembno predvsem, da skupaj s starši vzdržujejo dnevno rutino, saj le ta pripomore k občutku varnosti, ki ga otroci v tem obdobju negotovosti še posebno potrebujejo. Starši naj otrokom omogočajo tudi čas za igro in sprostitev.

Viri:

Childmind: How to talk about Coronavirus with children. Dostopno na: <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Nacionalni inštitut za javno zdravje: Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu SARS-COV-2 (COVID 19)? Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor: Kako naj se pogovarjamo z otroki o novem virusu covid-19? Dostopno na: <http://www.svet-center-mb.si/?fbclid=IwAR14zp34NPmBmeTuwEBPYm9DPYPltpuMjmlNn8B-IQwojQ5Bn378kr34jZs>

Svetovna zdravstvena organizacija: Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak. Dostopno na: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

Waite P., Button R., Dodd H., Creswell C.: *Supporting children and young people with worries about COVID-19*