

TUDI OTROCI SO Z NAMI V TEM...

Kako se z otrokom pogovarjati o tem, kaj se dogaja v času epidemije novega koronavirusa?
Kako ostati miren in skupaj z njimi preživeti to težko obdobje?

V prvi vrsti moramo znati poskrbeti zase, za svoj notranji mir in ravnovesje. Strah je običajen odziv, pomembno pa je, da ga obvladamo. Otrokom smo starši prvi zgled. Prav tako kot odrasli, lahko stisko doživljajo naši najmlajši. Njihova tesnoba je lahko večja, saj ne razumejo vsega – racionalno razmišljanje, analiziranje in logično sklepanje so v fazi razvijanja. Vendar pa nas, odrasle, jasno vidijo in slišijo. Če se trenutno soočate z otrokovo nemirnostjo, razdražljivostjo, jokom, težavami s spanjem, je to običajno – nekateri otroci svojih stisk ne znajo verbalno izražati. Dobro je, da otroku pojasnimo, da so telesne reakcije povezane z našimi misli in čustvi – ko nas nekaj skrbi, ko nas je strah, je naše telo bolj napeto, včasih težko zaspimo ali sanjamo kaj neprijetnega, lahko nas tudi boli trebušček,...

Ker majhni (predšolski) otroci še ne zmorejo abstraktnega razmišljanja in predstavljanja stvari, potrebujejo zelo konkretne razlage in ponazoritve. Težko razumejo, da z neumitimi rokami ali kihanjem in kašljanjem prenašajo viruse, ki jih ne vidijo. Ne razumejo, kako so za nas lahko nevarni. Zato je pomembno, da jim pomagamo razumeti, da se z njimi odkrito in njihovi starosti primerno pogovorimo. Ko se z otroki pogovarjamo o koronavirusu, moramo biti pozorni na to, kaj oni zmorejo razumeti. Zato uporabljamo jezik in izraze, ki jih razumejo. Hkrati poskrbimo, da ostanimo mirni in da ne dajemo lažnih zagotovil, da je vse v najlepšem redu – otroci živijo z nami, zato vidijo, slišijo in čutijo našo stisko in skrb. Otrokom lahko preberemo pravljico »Zgodba o koronavirusu«: <http://online.fliphtml5.com/bbgci/moon/#p=10>

Otrokom lahko pomagamo, da se umirijo in sprostijo. Zdaj je idealni čas, da se zamotimo z dejavnostmi, za katere nam velikokrat zmanjka časa. Skupaj se igravimo, ustvarjajmo, pogledajmo kakšno risanko – idej najdemo na pretek tudi tukaj: PINTEREST - npr. kako embalažo predelati v zabavno igro in druge ideje, kako lahko otroci razvijajo ustvarjalnost, gibanje in svoja čutila ter se pri tem še zabavajo: <https://www.pinterest.com/pin/648448046330367842/>. Pomembno je tudi, da uvedemo in vzdržujemo ritem in rutino. To otrokom pomaga, da lahko predvidevajo stvari, se umirijo, saj jim rutina nudi občutek varnosti. Tako lahko na primer določimo čas, kdaj imamo malico, kosilo, čas za igro, počitek. Če ima otrok težave s spanjem, lahko pred spanjem

načrtujemo pomirjujoče aktivnosti na primer dihalne vaje, priljubljena pravljica, sproščujoča glasba, ... - z njimi lahko umirimo misli in sprostimo telo.

Še bolj kot sicer je priporočljivo, da smo preudarni in zmerni pri zbiranju informacij ter le-te zbiramo iz zanesljivih virov pristojnih inštitucij (NIJZ - <https://www.nijz.si/>). Za psihološko podporo pa se lahko obrnemo na ZD Kočevje, ki so naredili Facebook stran, kjer lahko stopimo v stik s psihologi ZD Kočevja in spremljamo koristne nasvete in informacije - <https://www.facebook.com/Psiholo%C5%A1ka-podpora-ZD-Ko%C4%8Devje-101082571544793/> ali pa na povezavi <https://www.zdkocevje.si/psiholoska-podpora-covid-19/>

Viri:

ISA institut, 2020

Center MOTUS, 2020

Pripravila:

Nika Stefanišin, mag. soc. del.