

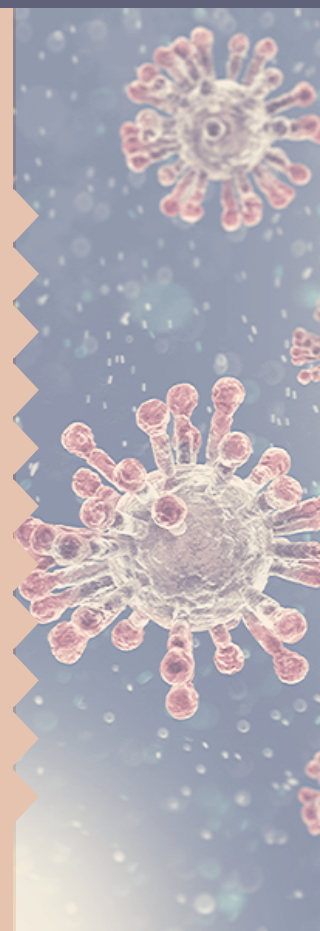
KAKO POSKREBETI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV V ČASU EPIDEMIJE

USTREZNA KOMUNIKACIJA O VIRUSU IN BOLEZNI

- Otroku na njemu primeren način razložimo dogajanje. Pri mlajših uporabimo konkretni jezik in se poslužujemo raznih ponazoritev (s pomočjo igračk, zgodbic, filmčkov). Pri starejših otrocih preverimo, kaj že vedo o virusu, popravimo napačna prepričanja in ga dopolnimo s pomembnimi verodostojnimi informacijami. Glavni fokus pogovora naj bo, kaj vse že delate in lahko sam stori za to, da bo varen.
- Omejimo dostop do nepreverjenih informacij in prevelike obremenjenosti z njimi. Če otroke te novice obremenjujejo, povzročajo dodatne strahove in neprijetne občutke, pazimo, da novic ne gledamo/poslušamo pred njimi, da jim povemo le bistvene stvari in jih ne preobremenimo. Še posebej predšolskim otrokom so pomembni predvsem domači, družina, ne obremenjujemo jih s pojavnostjo virusa po celem svetu ipd.. Pri šolskih otrocih se usmerimo na to, da se vsi zdravniki in ostalo zdravstveno osebje trudi, da pomagajo in poudarimo, kaj pa mi (in otrok sam) lahko storimo. Najstniki se o tem več pogovarjajo, pomembno je, da smo pozorni, **OD KOD IMAJO VIR INFORMACIJ**. Usmerjamo jih na zanesljive vire.
- Pazimo, da se naši pogovori ne vrtijo le okoli virusa in z njimi povezanimi informacijami, temveč da so naši pogovori vsakdanji.
- Otroku damo jasno sporočilo, da je pogovor o tej tematiki še vedno mogoč, če si bo to želel – **OSTAJA ODPRTA MOŽNOST ZA POGOVOR**.

PREŽIVIMO KAKOVOSTEN ČAS S SVOJIMI OTROKI

- V prostem času sodelujemo v **SKUPNIH AKTIVNOSTIH** (družabne igre, skupno ustvarjanje, opravljanje gospodinjskih del, sprehodi v gozdu, itd.)
- Namenimo jim svojo **POZORNOST**. Vzamemo si nekaj časa za vsakega otroka posebej – naj bo to samo vajin čas. To je tudi primeren čas, da otroka povprašamo o njegovih občutkih in morebitnih skrbih.
- Vzdržujemo dnevno **RUTINO**. Naredimo urnik dejavnosti, nalog in zadolžitve za vsak dan. Ne pozabimo vključiti tudi prijetnih dejavnosti. **NE POZABIMO NA VSAKODNEVNE ŠOLSKE OBVEZNOSTI** - vzdržujemo dnevno rutino s šolskimi obveznostmi (otroci naj se v dopoldanskem času držijo šolskega urnika).
- Vprašamo otroke, kaj bi želeli početi. Na ta način jih spodbujamo, da razmišljajo o svojih dejavnostih, da si jih znajo tudi sami organizirati, s tem krepimo njihovo samostojnost, zaupanje vase. Če izbrana dejavnost ni primerna (npr. druženje s sošolci), mu razložimo, zakaj to trenutno ni možno in primerno.
- Pazimo, da omejimo čas za elektronskimi napravami. Tudi v tem času ne smemo pozabiti na nadzor nad tem kaj otroci iščejo, gledajo in delajo na spletu in elektronskih napravah.



KAKO SE SPOPRIJEMAMO Z OTROKOVIMI OBČUTKI IN TESNOBO

- Normaliziramo neprijetne občutke, tesnobo, strah, jezo... Povejmo otrokom, da je popolnoma normalno, da te stvari občutijo, da pri tem niso edini. Podelimo z njimi tudi naša občutja in doživljanja. Spodbudimo jih, naj **IZRAZIJO SVOJE OBČUTKE** – lahko jih povedo, napišejo, narišejo. Otroci včasih izražajo svoja čustva preko vedenja (so bolj razdražljivi, jokavi, prihaja do vedenjskih izbruhov, iščejo uteho in varnosti pri odraslih, itd.) - bodimo pozorni na te spremembe v njihovem vedenju in skušajmo najti vzroke zanje.

- Preusmerimo pozornost na prijetne, vsakdanje aktivnosti.
- Prepoznavajmo otrokove zastrašujoče misli, ki morda niso najbolj realne, vsekakor pa niso koristne. Pomagamo otroku, da oblikuje boljše realne, pomirjajoče misli. (Npr.: Otrokova misel: »zaradi virusa bom umrl« Preoblikovanje te misli: »Res je, da je virus nevaren in smo zaradi njega lahko bolni, vendar če se pazimo, umivamo roke in se držimo navodil, se ne bo nič hudega zgodilo.«)

- Otroku pomagamo, da poveča kontrolo nad svojimi telesnimi simptomi (npr. hitro utripanje srca, pospešeno dihanje, potne dlani, tiščanje v prsih, metuljčki v trebuhu, napetost v mišicah, itd.). To lahko naredimo s preprostimi **VAJAMI SPROŠČANJA** in **ČUJEČNOSTI**. Te otrokom primerno predstavimo in jih delajmo skupaj z njimi (to ima koristi tudi za odrasle). Pred tem je seveda pomembno, da se o njih poučimo sami, da je izvajanje pravilno. V desnem okvirčku je navedenih nekaj primerov, kako jih lahko prilagodimo otrokom.

PRILAGODITVE TEHNIK SPROŠČANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE:

- globoko trebušno dihanje (počasen vdih skozi nos v trebuh in počasen izdih skozi usta – otrok si lahko predstavlja, da ima v trebuhu balon, ki ga skuša napihnniti; ob izhodu si lahko predstavlja (ali dejansko poizkusi), da skuša narediti čim večji milni mehurček)

- postopno mišično sproščanje (pomagamo si lahko s prisposodobami npr. stisnemo pesti kot da bi ožemali limone; zamislimo si, da smo želva in potegnemo glavo v svoj oklep...)

- vizualizacija pomirjajočega kraja (otroka vodimo mi ali preko posnetka; lahko si predstavlja nek domišljjski kraj ali poznan kraj, kjer se dobro počuti; vključimo čim več čutil – kaj vidi, sliši, okuša, vonja, tipa...)

OSTANIMO POZITIVNI IN PRODUKTIVNI

- Osredotočimo se na tisto, kar je v našem nadzoru, v naših rokah. Razložimo otroku, da na zaprtje vrtcev/šol in omejitve druženja nimamo vpliva – ne mi in ne oni. Imamo pa vsi vpliv na naše vedenje. Spodbudimo jih, da so lahko prav oni **SUPER JUNAKI**, če ostanejo doma, skrbijo za ustrezno higieno in upoštevajo vsa navodila ter ukrepe. Spodbujamo in krepimo takšna ustrezna vedenja.

- Spodbujajmo jih k različnim aktivnostim, s katerimi se bodo čutili pomembne in del skupnosti. Naj pokličejo sošolca/sošolko, naj bodo zadolženi za gospodinjsko opravilo, starejši otroci naj pomagajo sorojencem pri šolskih nalogah, pokličejo naj stare starše, itd..

- Najstnikom zagotovimo, da ostanejo **POVEZANI** s svojimi prijatelji in sošolci – seveda preko socialnih omrežij in podobno.

- Zagotovimo jim ustrezno prehrano, dovolj gibanja, aktivnosti na svežem zraku, zadosten spanec.

- Dajajmo jim **OBČUTEK VARNOSTI**.

- Na koncu dneva se zberemo skupaj in vsak podeli pozitivno stvar, ki se mu je tekom dneva zgodila, nekaj lepega, kar je opazil pri drugih/v okolici. Dan zaključimo v pozitivnem duhu.

- Starši otrokom služijo kot **MODEL**, zato ne pozabimo poskrbite tudi zase!

BODIMO MIRNI IN POTRPEŽLJIVI!