

## **Kako naj se pogovorimo z otrokom o novem virusu Covid-19?**

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. Zaskrbljujoče 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 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 informacije otrokom podati na pravilen način saj se lahko pri otrocih pojavijo 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...) (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).

***»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 je omejevanje 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 skrbeh, 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 (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020). Ti strahovi se bodo z rastjo števila okuženih in umrlih samo še krepili. Otroci doživljajo stisko ob informacijah, spremenjenem življenjskem ritmu in reakcijah odraslih.

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 nekaj dogaja. 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.«***

Otrokom je težko razumeti, zakaj sta vrtec ali šola zaprta. Zato jim moramo pojasniti, kako se virus širi. 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.

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 (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).



### **Kaj povedati otroku?**

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.

Pri pogovoru z otrokom uporabite in dejstva in ključne informacije. Večji kot je otrok, podrobnejše informacije bo od vas zahteval.

Nekaj predlogov za pogovor z otrokom (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020):

***Kaj je Korona virus?*** »Novice so polne informacij o Korona virusu. Ne vem, koliko o tem razmišljaš, a mogoče bi bilo dobro, da se o tem pogovoriva. Naj ti povem nekaj o tem, kar vem. 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, kar 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 predstavljaj 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, za nekatere ljudi pa je lahko nevaren. Na srečo za zelo zelo redke. Zdravniki in zdravstveni delavci, ki so v stiku z okuženimi ljudmi, lahko tudi zbolijo. Nekateri tudi so. Vendar so zelo previdni. Če razmišljaš, ali je Korona virus nevaren tudi za otroke, ti lahko povem, 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?** »Kadar smo odrasli zaskrbljeni, je to zato, ker je toliko okuženih po vsem svetu. Vse, česar ne poznamo, nas včasih skrbi. Ker je veliko informacij, ki so nove tudi za nas odrasle, o tem pogosto govorimo. Zato je to tudi tako pogosta tema v medijih. Čeprav zdravniki pravijo, da virus ni nevaren za večino ljudi, se moramo nanj pripraviti in upoštevati vsa priporočila.«

**Ali bo epidemija minila?** »Ne vemo še, kako dolgo bo epidemija trajala. 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 kaj več o virusu, ti bomo to povedali. Lahko da bo takšno stanje še kar nekaj časa trajalo.«

***Kaj lahko storite otroci?*** »Odrasli smo odgovorni za delo na področju preprečevanja bolezni. Bolnišnice so zato, da sprejemajo obolele, zato ne rabiš 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 lahko tudi ti prispevaš k temu, da ta čas vsi stopimo skupaj in sodelujemo:

- pazi, da ne razširjaš groznih zgodb, za katere veš, da niso resnične,
- ne straši mlajših otrok,
- igray se in uživaj ter poskusi čim manj skrbeti,
- zamoti se z dejavnostmi, pokliči prijatelje, uporabi splet, socialna omrežja,
- opravi šolske obveznosti, poskušaj biti čim bolj samostojen, poskušaj slediti urniku, ki bi ga tudi sicer imel v šoli, poklepetaj s sošolci o obveznostih, ki ste jih dobili, prosi jih za pomoč, če jo potrebuješ,
- po telefonu pokliči stare starše ali imej z njimi stike preko spleta;
- Pogovori se z mamo ali očetom, naj ti pojasnita, 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.«

***»Otrokom lahko pojasnimo, da z odsotnostjo z vrta ali šole, z umivanjem rok pravzaprav pomagajo pri boju proti epidemiji.«***

### **Nasveti za starše mlajših otrok**

Tudi 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 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) poizveste 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 (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).

***»Z dejstvi in pojasnili pretiran strah popusti, prav tako se zmanjša nepotrebna zbežanost.«***

### **Splošni nasveti za pogovor z mlajšimi 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 (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).

## **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.

## **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, trenutno vsi delamo na tem, da drugim preprečimo, da bi zboleli.« 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 pristočasnih 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 (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).

## **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 (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).

## **6. Ostanite pri dejstvih**

Za dejstva v zvezi z virusom pogledajte poglavje »Kaj povedati otroku.« Pri pogovoru z otrokom imejte v mislih njegovo starost in podrobnosti dejstev prilagodite njegovemu nivoju razumevanja.

Za pogovor z otrokom lahko uporabite tudi zgodbo o koronavirusu, ki je dosegljiva na <https://www.center-motus.si/koronavirus-kako-se-pogovoriti-z-otrokom/>, ali pravljičo o koronavirusu, ki je dosegljiva na <https://minirokice.si/pravljiica-o-koronavirusu/>.

## **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.

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 (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).

## **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. V nadaljevanju je nekaj nasvetov za čim bolj kvalitetno preživljanje časa v obdobju socialne izolacije (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).

### **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.

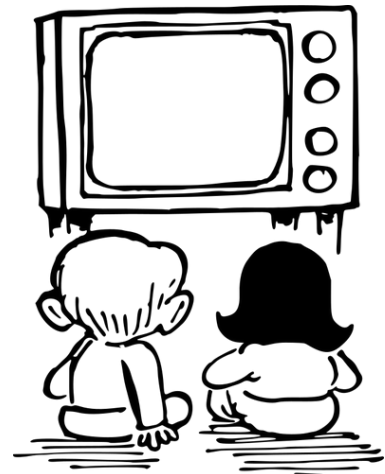
*»Vzpostavitev stalne rutine v vsakdanjem življenju omogočajo varnost in stabilnost.«*

## **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. V velikem številu interaktivnih iger, lahko uživajo tudi odrasli. Tukaj je priložnost, da se odrasli naučijo nekaj od svojih otrok.

## **3. Zaslonska tehnologija je lahko v veliko pomoč, vendar ne nadomesti neposrednega človeškega stika**

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, kot so 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 skrbeh. Če se skrbi pojavijo pred ali po tem času, lahko sami sebi rečejo »opazil sem, da sem začel razmišljati o svojih skrbeh, 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. To metodo lahko s pridom uporabijo tudi odrasli.

*»Naj si otroci rezervirajo 15-20 minut na dan, ko razmišljajo o svojih skrbeh. Izven tega časa naj poskusijo misli preusmeriti drugam.«*

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

Tako otroci, kot tudi odrasli bodo bolj zaskrbljeni, če bodo nenehno izpostavljeni 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 (What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)?, 2020).



## **Viri**

What can we say to children about Coronavirus (COVID-19)? (2020). Pridobljeno s <https://krisepsykologi.no/what-can-we-say-to-children-about-coronavirus/>

Slike so pridebljene s <https://pixabay.com/>