



## Kako se z otrokom pogovoriti o koronavirusu

### Nasveti za starše

Ljubljana, 12. marec 2020 – Z naraščanjem števila ljudi, okuženih s koronavirusom, se pojavljajo tudi novi izzivi, ki jih moramo skupaj nasloviti. Na kratko bi jih lahko povzeli: **»ne širi okužbe, ne širi nestrpnosti«**. Slovenci smo se v preteklosti vedno izkazali kot izjemno solidaren in sočuten narod, ki razume stisko ranljivejših, zato je tudi v trenutnih razmerah pomembno, da združimo moči pri širjenju prijaznosti, podpore in razumevanja do drugega. To vključuje tako odgovorno ravnanje v obliki izvajanja zaščitnih ukrepov za preprečitev širjenja okužbe in tudi preprečevanja širjenja nestrpnosti.

Razumljivo je, da se v poplavi informacij o koronavirusu, odrasli počutimo negotovo, zato je pričakovano, da tudi otroci doživljajo stisko. Otroci morda težko razumejo informacije v medijih, zato so lahko še posebej izpostavljeni občutkom tesnobe, stresa in žalosti. Če se z otrokom odkrito pogovorite na njemu razumljiv način, lahko olajšate njegovo stisko in ga spodbudite k pozitivnemu pristopu.

#### 1. Sprašujte otroka in mu prisluhnite

Začnite tako, da otroka spodbudite k pogovoru. Ugotovite, koliko že ve o koronavirusu, in dopustite, da vam pove vse, o čemer razmišlja. Če je vaš otrok mlajši in za koronavirus še ni slišal, vam ni potrebno zastavljati vprašanj - le izkoristite priložnost, da ga spomnite na pomembne higienske ukrepe ter pazite, da pri tem ne spodbujate strahu. Poskrbite, da ste v varnem okolju in dovolite otroku, da prosto govori. Risbice, zgodbe in druge dejavnosti lahko pomagajo spodbuditi pogovor.

Najpomembneje je, da otrokovih skrbi ne ignorirate ali jih poskušate zmanjševati. Zagotovite mu, da razumete njegove občutke in mu pojasnite, da je strah v takšnih primerih nekaj povsem normalnega. Namenite mu vso pozornost, mu prisluhnite in zagotovite, da se lahko kadarkoli pogovori z vami ali odraslo osebo, ki ji zaupa.

#### 2. Bodite iskreni in pojasnite situacijo na otrokom prijazen način

Otroci imajo pravico do resničnih informacij o dogajanju po svetu, odrasli pa imajo dolžnost zaščititi otroke pred stisko. Jezik prilagodite starosti otroka, opazujte, kako se odziva in bodite pozorni na njegovo morebitno tesnobo. Kadar ne znate odgovoriti na vprašanja, ne ugibajte. Izkoristite priložnost, da skupaj poiščeta odgovore.

Spletne strani kot so [www.nijz.si](http://www.nijz.si), [www.gov.si/teme/koronavirus](http://www.gov.si/teme/koronavirus), [www.gov.si/podrocja/zunanje-zadeve/informacije-za-popotnike/](http://www.gov.si/podrocja/zunanje-zadeve/informacije-za-popotnike/), [www.unicef.org/coronavirus/covid-19](http://www.unicef.org/coronavirus/covid-19) so vam lahko v pomoč. Pojasnite mu, da nekatere informacije na spletu niso natančne in da je zato najboljše zaupati strokovnjakom.

#### 3. Pokažite mu, kako lahko zaščiti sebe in svoje prijatelje

Eden najboljših načinov za zaščito otrok pred koronavirusom in drugimi boleznimi je pravilno umivanje rok. Ni treba, da je to zavraščajoč pogovor. Umivanje rok je lahko zabavno, če ga pospremite s pesmijo ali plesom. [Oglejte si video.](#)

Otroku tudi pokažite, kako pravilno kihati in kašljati v rokav. Opozorite ga, naj bo pozoren, da ni preblizu drugim ljudem in ga spodbudite, da vam pove, če se tudi sam slabo počuti.

#### **4. Delujte pomirjujoče in razumevajoče**

Na televiziji ali na spletu smo obkroženi s številnimi zaskrbljujočimi podobami, zato se lahko včasih zdi, kot da je kriza vsepovsod okoli nas. Otroci morda ne razlikujejo med podobami na zaslonih in njihovo realnostjo, zato lahko začnejo verjeti, so v neposredni nevarnosti.

Otroku lahko pomagate obvladovati stres tako, da mu omogočite igro in sprostitev, kadar je to mogoče. Ohranajte čim več običajnih rutin in urnikov, še posebej preden gre otrok spat, ali pomagajte ustvariti nove rutine v novem okolju.

Če se v vašem lokalnem okolju srečujete z izbruhom bolezni, opozorite svojega otroka, da so zaščitni ukrepi izjemno pomembni pri preprečevanju okužbe. Hkrati pa tudi, da pri večini okuženih bolezni poteka v lažji obliki, še posebej pri otrocih. Številni odrasli se močno trudijo, da bi vaša družina ostala varna.

Če se vaš otrok slabo počuti, mu razložite, da mora ostati doma ali pod nadzorom, ker je zanj in za njegove prijatelje tako varneje. Zagotovite mu, da veste, da je to na trenutke težko (morda tudi strašljivo ali celo dolgočasno), toda upoštevanje pravil bo vsem pomagalo, da bomo bolj varni.

#### **5. Preverite, če je vaš otrok žrtev stigmatizacije ali pa jo sam spodbuja**

Izbruh koronavirusa je vplival na številna poročanja o primerih diskriminacije in nestrpnosti po svetu ter tudi pri nas, zato je potrebno preveriti, da vaš otrok tega ne doživlja in tudi sam ne spodbuja ustrahovanja.

Razložite mu, da koronavirus ne izbira po videzu, niti ne po narodnosti in tudi ne po tem, kateri jezik nekdo govori. Če vaš otrok doživlja ustrahovanje, ga spodbudite, da o tem nemudoma spregovori odrasli osebi, ki ji zaupa.

Vaše otroke spomnite na to, da si vsi zaslužijo počutiti se varno v svojem okolju. Ustrahovanje nikoli ni pravičen način in vsi moramo prispevati svoj delež pri širjenju prijaznosti, podpore in razumevanja do drugega.

#### **6. Pohvalite prijaznost in trud drugih**

Pomembno je, da otroci vedo, da si ljudje med seboj pomagajo s prijaznimi in velikodušnimi dejanji. Delite zgodbe zdravstvenih delavcev, znanstvenikov in mladih, ki si prizadevajo zaustavi širjenje virusa in ohranjati varnost v skupnosti. V veliko tolažbo je vedeti, da so sočutni ljudje aktivni in da se borijo proti virusu.

#### **7. Pazite nase**

Otroku boste bolje pomagali, če boste poskrbeli tudi zase. Otroku vas bo posnemal pri vašem odzivu na novice, zato pomaga, če mu pokažete, da ste mirni in da obvladujete svoja čustva.

Če ste zaskrbljeni ali razburjeni, si vzemite čas zase in se po pomoč obrnite na druge ljudi, ki jim zaupate. Vzemite si čas zase in za stvari, ki vam pomagajo, da se sprostite.

#### **8. Pri pogovoru bodite pozorni na otrokov odziv**

Pomembno je, da otrok v stiski ni prepuščen samemu sebi. Ko zaključujete pogovor z otrokom, poskusite oceniti njegovo tesnobo tako, da opazujete telesno govorico, ton glasu in dihanje otroka.

Spomnite otroka, da lahko kadar koli z vami govori o stvareh, zaradi katerih je zaskrbljen. Opomnite ga, da boste vedno poskrbeli zanj, da ga poslušate in da ste mu na voljo, kadar ga kaj skrbi.