

Kako se pogovoriti z otrokom o koronavirusu?



Situacije, v katerih je prisotna negotovost, lahko sprožijo tesnobo tako pri odraslih kot pri otrocih. Že odraslim nam je lahko zelo težko, otroci pa se na takšne situacije odzivajo različno. Lahko postanejo bolj *razdražljivi, jezni, tesnobni*, lahko se *umikajo* ali nasprotno, bolj intenzivno *iščejo družbo in stik z odraslimi*.

VIR SLIKE: <https://www.omra.si/e-ucilnica/anksioznost1/socialna-fobija-trema/>

Otroci še posebej težko razumejo informacije v medijih, zato so lahko še dodatno *izpostavljeni občutkom tesnobe, stresa in negotovosti*. Svetujemo vam, da se **z otrokom odkrito pogovorite na njemu razumljiv način** in na ta način **olajšate njegovo morebitno stisko**.

Pri pogovoru z otroki se držite teh smernic:

- **Pogovoru o korona virusu se NE izogibajte.** Otroci so za virus zanesljivo že slišali, zato nima smisla, da jim informacije prikrivate. So pa informacije iz medijev lahko za njih nejasne ali pa so jih morda dobili iz nestrokovnih virov. Takšne informacije lahko še povečajo stisko ali strah. Zato je toliko bolj pomembno, da se z njimi pogovorite sami.
- **Informacije prilagodite starosti otroka**, a otroka ne poneumljajte. Verjetno razume več, kot si mislite. **Ne posredujte mu preveč informacij naenkrat.** Pogovor služi temu, da otroka pomirite in z jasnimi informacijami zmanjšate možnost zastrašujočih predstav.
- **Pustite mu, da vam zastavlja vprašanja.** Otroci bodo v aktualni situaciji (zaprtje šol in vrtcev) verjetno imeli več vprašanj v zvezi z dogajanjem kot sicer. Lahko da se vam bodo nekatera vprašanja zdela nesmiselna, a nanje vseeno poskusite odgovoriti. Ne bojte se povedati,

če česa ne veste oziroma nimate odgovorov na vsa njegova vprašanja. V svojih odgovorih **bodite mirni, iskreni in jasni**. Otroku sporočite, da gre za obdobje, ki bo minilo. Izogibajte se opisovanju črnih scenarijev, naslovite pa realne možnosti (npr. lahko se zgodi, da kdo od bližnjih zbolí in bo potreboval zdravniško pomoč).

- Pomembno je, **da ste otroku na voljo**, ter mu omogočite in dovolite, da spregovori o svojih čustvih. Povejte mu, da ga imate radi in ste mu na voljo za pogovor in igro. **Otroku dajte občutek varnosti in kontrole**, tudi če sami v to niste povsem prepričani. Sporočite mu, da zdravstvene in druge strokovne službe delajo vse kar je v njihovi moči, da zaščitijo in ohranijo njihovo zdravje. Informirajte ga o tem, kaj lahko sam naredi za to, da prepreči širjenje bolezni in okužbe.

- **Omejite čas pogovora o koronavirusu.** V času, ki ga preživljamo z otroki, se osredotočimo na pozitivnejše vidike našega življenja.
- Rutina zmanjšuje negotovost, zato, kolikor se da, **ohranite vsakodnevni ritem in rutino** (otroku omogočite sprostitev, igro, počitek ...).



VIR SLIKE: <https://www.radio-odeon.com/nasveti/druzinska-zakladnica/pogovor-z-otrokom-2/>

Vsekakor pa si zapomnite: otroci se **zgledujejo** po obnašanju odraslih in v našem obnašanju iščejo tudi pomiritev, zato boste veliko naredili že s svojo **mirnostjo, samozaupanjem ter zagotavljanjem občutka varnosti**.



Pripravila: **Špela Debeljak**, univ. dipl. psih.

Prirejeno po: <https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>