**Spoštovani starši!**

Vsak dan imamo polno novih informacij o izbruhu koronavirusa. Soočamo se z ukrepi, s katerimi se želimo čim bolj zavarovati. Znanstveniki sporočajo, da otroci z zdravim imunskim sistemom, v primeru, da zbolijo, hitro okrevajo. Žal pa otroci niso imuni pred dogajanjem, v katerega so vpeti. Občutijo negotovost in strah odraslih, včasih tudi paniko.

Slovenska  razvojna psihologinja **dr. Ljubica Marjanovič Umek**je poudarila, da moramo odrasli ostati mirni, a ne brezbrižni. V svojem intervjuju, ki je objavljen na RTV Slovenija MMC, ponuja nekaj nasvetov o tem, kako se pogovarjati s svojim otrokom o položaju, ki je v državi in svetu in na kaj se pri tem osredotočiti. Do celotnega prispevka lahko dostopate na spletni povezavi <https://www.rtvslo.si/zdravje/novi-koronavirus/razvojna-psihologinja-starsi-ostanite-mirni-a-ne-brezbrizni/517024>, v nadaljevanju pa povzemam bistvene poudarke.

* Izognimo se ekstremnih odzivov: »Naj te ne skrbi,« ali pa »res je hudo in ne vemo, kako in kaj.« S takim odzivom ne bomo prispevali k zmanjševanju zaskrbljenosti otrok.
* Z otroki se je potrebno veliko pogovarjati.
* Razložiti jim moramo, da se zaradi širjenja virusa v trenutnem položaju ne moremo objemati, prijemati, se igrati v skupinah, hoditi v vrtec, obiskovati prijateljev, starih staršev.
* Jasno jim sporočimo pomembnost njihove pripravljenosti sprejeti te spremembe.
* Če se pojavi panika, jim razložimo, da verjamem in zaupamo v to, da tisti, ki so za to odgovorni, delajo vse, kar lahko. Pomembna pa je tudi pomoč prav vsakega izmed nas, tudi otrokova.

Otroci drugačno vzdušje v svoji okolici občutijo in težko razumejo novice iz medijev. Tako mlajši kot starejši tudi več sprašujejo, kaj se dogaja in seveda zakaj je zdaj to in ono drugače, zakaj ne morejo k prijateljem, v vrtec, k starim staršem. Večina otrok bo obremenjena s tem in bo nelagodje in zaskrbljenost tudi izkazovala. Pri mlajših otrocih bomo to opazili kot nemirno vedenje, iskanje pozornosti, jokanje, brezvoljnost, težave s spanjem.

Naloga odraslih je, da:

* ostanemo *mirni, ne pa brezbrižni,*
* *nismo panični*,
* jim pomagamo razumeti,
* se trudimo omiliti čustvene stiske in zaskrbljenost.

**Dr. Laura Markham,** psihologinja iz ZDA pa svetuje še nekaj konkretnih nasvetov:

* Preverimo, kaj otrok že ve, kaj je o tem že slišal, kakšne so njegove predstave in razumevanje. To naj bo izhodišče naših nadaljnjih pogovorov.
* Razbijajmo mite, npr.: Ni res, da vsi, ki dobijo virus, umrejo. Večina ljudi lahko okreva. Zdravi otroci in odrasli imamo imunski sistem, kar nam bo v pomoč pri tem, da bomo, če zbolimo, lažje premagali virus.
* Naši pogovori naj nosijo sporočilo: si na varnem.
* Povejmo jim, da so na svetu znanstveniki, ki raziskujejo bolezen in iščejo zdravilo. Prav tako so nam v pomoč vsi zdravstveni delavci, ki pomagajo bolnim ljudem.
* Zelo pomembno pa je, da prav vsi opravimo svoje naloge in po svojih močeh preprečimo širjenje virusa (kihanje, kašljanje, umivanje rok).
* Kljub vsem pripravam, novicam, informacijam, pa nas otroci, pogosto tudi ob prav vsakdanjih temah, z vprašanji presenetijo. Nič hudega, nihče ne ve vsega. Avtorica svetuje, da mu lahko rečemo: "To je dobro vprašanje. Nisem prepričan/-a, da poznam odgovor in ga bom poiskal/-a." Odgovor poiščemo sami in tako pridobimo čas, da ga zanj oblikujemo zanj primerno in na pomirjujoč način.
* Otroku omogočimo, da ne bo prisoten pri poslušanju novic, radio in televizijo uporabite za poslušanje in gledanje bolj prijetnih in zabavnih vsebin.
* Zelo pomembno je, da z njimi nenehno ponavljamo pomembnost higiene, da o tem govorimo. Naučimo jih, da se ta virus širi, ko nekdo, ki je bolan, kašlja ali kiha. V telo vstopi z drobnimi dihalnimi kapljicami, ki visijo v zraku in lahko živijo tudi na koži, tkanini in drugih površinah. Z njimi se okužimo le, če pridejo v naše oči, usta ali nos, zato je pomembno, da se z rokami ne dotikamo teh delov telesa.
* Spodbujamo jih in z njimi vadimo: umivanje rok in brisanje s svojo ali s papirnato prisačo do suhega, ne dotikanje nosu, ust in oči (obraza nasploh) in kaj narediti, če nas srbi (hitro poišči robček), pravilnega kihanja in kašljanja v rokav komolca ali robec in podobno.  Otroci pogosto slišijo, da so bolj izpostavljeni starejši ljudje, tudi njihovi stari starši. Povejmo jim, kako pomembno je, da se nekaj časa ne bomo obiskovali in poiščimo načine, da kljub temu vzdržujemo stik (npr. video klepet preko telefona).
* Ne glede na ves trud, bomo morda naleteli na otrokov strah, da bo umrl ali da bo umrl kdo od njegovih pomembnih ljudi. Tesnobo otroci pokažejo posredno, pogosto tudi z odklanjanjem, da ostanejo brez nas, četudi moramo samo v kopalnico. Lahko več jokajo, so manj potrpežljivi in bolj razdražljivi, se pogosteje razjezijo, začnejo spet močiti posteljo. Če se torej otroci začnejo tako obnašati, se spomnimo, da je to lahko njihov način izražanja stiske, o kateri ne zmorejo in ne znajo spregovoriti.

Vir: <https://www.ahaparenting.com/BlogRetrieve.aspx?PostID=641509&A=SearchResult&SearchID=11444298&ObjectID=641509&ObjectType=55>

Še nekaj predlogov, ki so vam lahko v pomoč pri osmišljanju časa, ki ga preživljate v tem času doma. Ne bom ponavljala, kako pomembno je, da ste doma in v krogu družine. Raje vam bom ponudila ideje, s katerimi lahko ta čas naredite bolj prijeten in zanimiv.

Ponujam vam pravljico: [Pravljica o Koronavirusu.](http://vmavrica.splet.arnes.si/files/2020/03/Pravljica-o-Koronavirusu.docx)

Sonja Bobek Simončič, svetovalna delavka