

SPOROČILA S HLADILNIKA

Kako ostati miren in zagotoviti podporo otroku med epidemijo s koronavirusom

(Carolyn Webster- Stratton, Ph.D.)

Znašli smo se v težjih situacijah, polnih izzivov za vse nas, predvsem pa za družine, ki se trenutno spopadajo še z naraščajočim številom pomembnih življenjskih težav, kot so izguba službe, bolezni, finančne izgube, odpovedi, zaprtje šol in vrtcev, skrb za varstvo otrok med delovnim časom ali skrb za delo od doma, medtem ko so otroci doma. Glavni cilj v teh časih je ostati miren in varen ter ugotoviti, kako se spopasti s tem novim načinom življenja, ki bo še vsaj za nekaj časa vse prej kot normalen. Spodaj je nekaj predlogov in nasvetov za vas, starše, kako ohraniti tako telesno kot psihično zdravje svojih otrok.

Kako se pogovarjati z otroki

- Časi, v katerih smo se znašli, lahko izzovejo tesnobo v vseh nas. Otroci bodo vsrkali stres in skrbi glede vsega, kar bodo slišali od svojih staršev, vrstnikov, poročil ali od drugih odraslih oseb. Potrebovali bodo svoje starše, da jim pomagajo razložiti, razumeti in »prefiltrirati« vse informacije ter jih potolažiti, da so na varnem in da je za njih poskrbljeno.
- Majhni otroci, pred 6. letom starosti, ne potrebujejo podrobnejših informacij glede virusa, saj so še premajhni, da bi to lahko razumeli. Kadar so otroci v bližini, ugasnite televizor oziroma televizijska poročila, prav tako pa se izogibajte pogovorom z drugimi osebami o virusu pred njimi. Otroci bodo le težka razumeli vse te informacije. Razlage o virusu naj bodo zanje **enostavne in kratke**. Obstajata dva načina, kako se o tem pogovoriti, npr.: *»Obstajajo novi bacili/virusi, zaradi katerih nekateri ljudje zbolijo. Mi pomagamo in ostajamo zdravi, tako da ostajamo doma, in na ta način ne širimo bacilov/virusov z drugimi ljudmi. Zdravi bomo ostali tudi tako, da si bomo pogosto umivali roke, kašljali samo v rokav in se pozdravljali z dotikanjem komolcev (ne več z rokovanjem).*« Drugi način, kako to sporočiti, je lahko tudi: *»Slišal si že za tisto besedo »koronavirus«, ki pomeni gripo ali večji prehlad. Veliko ljudi se je že okužilo, ampak ta virus ne škoduje otrokom in večini odraslih. Lahko poskrbimo, da še drugi ne zbolijo, tako da si pogosto umivamo roke in se držimo stran od prijateljev. Za nekaj časa ne bomo mogli obiskati babice in dedka, ker ju ne želimo okužiti. Žalostni smo, ker ju ne moremo videti, ampak lahko z njimi klepetamo preko video sporočil in jim tako sporočimo, da jih imamo radi.*« Otroke pomirite, da je vaša družina varna in zdrava.
- Povejte svojim otrokom, katere dejavnosti lahko opravljate kot družina in katerih zaenkrat ne, npr.: *»Tvoji prijatelji ne morejo k nam na obisk in tudi na igrišče ne moremo trenutno, ker ne želimo širiti virusa. Lahko jih pogosteje pokličemo in lahko doma kuhamo skupaj, gremo na sprehode peš ali s kolesi ali beremo knjige skupaj.*« Naj vas ne presenetijo, če se bodo med otrokovo igro pojavile teme, kot so virus, smrt ali bolezen – to je popolnoma normalno in pričakovano. Gre za zdrav način, kako majhni otroci predelujejo svoja čustva in strah. Če se

vam zdi, da je vaš otrok obtičal v strahu, mu lahko s pomočjo lutk ali namišljenih likov pomagate zaigrati pogumne pomočnike (zdravnike ali sestre, ki pomagajo ljudem) ali biti prijazen drug do drugega.

- Starejši, šoloobvezni otroci so, v primerjavi z mlajšimi, po vsej verjetnosti večkrat slišali besedo »koronavirus«. V tej situaciji se je dobro z njimi pogovoriti o možnih zastrašujočih temah, še preden le-te slišijo s strani vrstnikov ali medijev. Namesto ene velike diskusije poskušajte z njimi imeti **več majhnih pogovorov**, lahko med igro ali večerjo. Preverite, če so že slišali za koronavirus, kaj so slišali o njem oziroma kaj o tem že vedo. To vam lahko pomaga voditi vaš pogovor z njimi, obenem pa s tem preverite tudi, katere informacije so napačne, in jih lahko popravite. Ko vas bodo spraševali o virusu ali socialni izolaciji, si vzemite čas in jim razložite kaj se dogaja, kako se virus širi in kako lahko preprečite okužbo ter zagotovite varnost za vse s tem, da ostanete doma. Spodbudite jih, da vas sprašujejo in izrazijo svoje skrbi ali občutke osamljenosti in tesnobe. Črpajte svoja izhodišča za pogovor iz njihovih vprašanj in glede na ta določite, kako dolgo naj pogovori trajajo. **Ne razlagajte preveč**. Takšni pogovori naj se pojavijo kot majhne diskusije tekom mnogih dni ali tednov, med katerimi bodo vsrkali delčke informacij, razmislili o povedanem in se vrnili nazaj z več vprašanji. Prav tako naj bodo ti pogovori odprti, obenem pa zasnovani pomirjajoče, z zagotavljanjem varnosti. Ne spodbujajte k razmišljanju o neprijetnih, slabih scenarijih.
- Nekateri starejši otroci bodo želeli najti načine, kako pomagati. To lahko vključuje klicanje starejših, zbiranje denarja, »doniranje« dobrodelnim organizacijam in pomoč pri skrbi za mlajše sorojence. To jim daje občutek nadzora nad situacijo. Dobro je, da jih pri tem podprete.
- Pri pogovoru z otroki vseh starosti poskrbite, da boste govorili z **mirnim in potrpežljivim tonom**. Če boste napeti (kar je sicer povsem razumljivo), lahko to stopnjuje tesnobo vašega otroka. Ne pozabite, stres je nalezljiv.

Kako postopati ob zaprtju šol

- Če so vaši otroci doma zaradi zaprtja šol, postavite osnovna pravila. Tako kot učitelji v šolah, izdelajte **dnevni urnik**, ki ga lahko vidijo vsi. Predvidljive rutine pomagajo otrokom, da se počutijo varne, zmanjšajo njihov stres in preprečujejo bitke za premoč s starši.
- Vaš urnik ali rutina naj vključuje predvidljiv čas za določene aktivnosti. Za predšolske otroke to pomeni čas za samostojno igro, igro z odraslo osebo, branje, aktivnosti na prostem, obroke, popoldanski spanec in verjetno tudi čas za gledanje televizije/računalnika (tako za zabavo, kakor tudi kot za učenje). Za starejše, šoloobvezne otroke bodo šole poskrbele za strukturiran urnik učenja in nalog. Pomagajte svojemu otroku izdelati načrt za opravljanje prejetih nalog. Če šola ni sporočila obveznosti za vašega šolarja, je še vedno zelo dragoceno, da starši sami vzpostavite, kateri del dneva bo otrok porabil v učne namene, kot so npr. branje, matematika,

pisanje itd. Te izobraževalne dejavnosti lahko izgledajo precej drugače kot navadno delo za šolo. Obstaja veliko spletnih možnosti za otroke za izobraževanje na različnih področjih. Starši, ki imate čas, lahko otroke spodbudite pri kreativnih, ustvarjalnih izobraževalnih projektih. Poleg časa, namenjenega učenju, ne pozabite v svoj dnevni urnik vključiti časa za igro, telesne dejavnosti, obroke in tudi časa za druženje – vendar na varen način (sprehod, klepetanje s prijatelji preko socialnih omrežij). Držite se takšnega urnika od ponedeljka do petka. Čas prekinitve šolanja naj ne bo strukturiran kot med poletnimi počitnicami, raje ga oblikujte za učenje nečesa novega, nekaj, za kar do sedaj niste imeli časa. Ne pozabite, otroci težijo k stabilnosti in rutinam.

- Ne spreminjajte otrokove rutine spanja. Pomanjkanje spanja bo samo povečalo njegovo tesnobo.
- Previdno premislite glede pravil uporabe televizije/računalnika. Ta pravila so še posebej pomembna, v kolikor še vedno hodite v službo in takrat ne zmorete nadzirati upoštevanja letih. Čeprav trenutno ni čas, da smo pretirano rigidni glede naprav, je še vedno pomembno, da nadzirate njihovo rabo in vsebine. Skupaj z otrokom poiščite zanimive dokumentarne serije ali izobraževalne programe, ki jih lahko gledajo. Prenesite s spleta knjige ali avdio knjige na temo njihovih interesov. Poiščite igre, ki imajo izobraževalno vrednost in vključujejo aktivnosti, kot so npr. kodiranje, načrtovanje ali izgradnja mest. Vključite otroke v izobraževalne aktivnosti in jih navdušite nad možnostmi učenja nečesa novega.
- Med tem časom ne gostite ali vabite domov drugih otrok. Raziskave so pokazale, da čeprav otroci poredkoma zbolijo, so prenašalci virusa in ga lahko zlahka prenesejo na odrasle okoli sebe.
- Izkoristite čas na prostem. Aktivnosti na prostem, ki ne vključujejo opreme na prostem (npr. igrala na igrišču) ali telesnih kontaktov z drugimi, so primerne. Telesna aktivnost zmanjšuje stres in je pomembna za telesno zdravje nasploh. Kljub temu sledite aktualnim priporočilom in omejitvam strokovnjakov ter jih upoštevajte.
- Spodbujajte otroke, naj se naučijo novih veščin na »Youtube-u« ali pa poiščejo novo izobraževalno igrico na spletu.
- Video klici, pošiljanje sms sporočil, igranje igrice na spletu in uporaba Skype-a bodo pomagali vašemu otroku, da se bo še vedno počutil povezanega s svojimi prijatelji.
- Spodbudite svoje otroke, naj se pogovarjajo s starimi starši in drugimi sorodniki preko video klicev.
- Prosite otroke, naj vam pomagajo pri hišnih opravilih – dodelite jim dnevno opravilo ali posebno nalogo oziroma izziv (npr. da pospravi omaro z igricami, oblekami, skrbi za mlajšega bratca ali sestrico, za domačo žival itd.). To je lahko tudi način otrokove pomoči družini v tem

zahtevnem časom, pa tudi način, kako okrepiti njegovo odgovornost ter samozaupanje. Pri tem ga ne pozabite pohvaliti.

- Med pisanjem seznama zanimivih dnevnih aktivnosti bo zelo pomembno opravilo tudi **čas za igro, ki jo usmerja vaš otrok**. Čeprav vam bo pozornost uhajala na druge zahteve, ki bodo povezane z različnimi skrbmi, npr. s finančno izgubo ali pomanjkanjem socialnih stikov, bo ta poseben čas z vašim otrokom najpomembnejša stvar, ki jo boste lahko naredili, da bo ostal miren in se naučil, kako se z vztrajnostjo spopasti z življenjskimi izzivi.

Naučite otroke, kako pomagati v tej situaciji. Ko otroci dojemajo, da umivanje rok in izogibanje rokovanja pomaga ostalim in ne samo njim, poveča njihov občutek nadzora. Čiste roke lahko postanejo še ena kljukica izmed njihovih »super moči«.

- Uporabljajte **strategije za obvladovanje stresa** in **bodite vzor** za njihovo uporabo – rabe le-teh naučite tudi svoje otroke, npr. »strategijo želve«. Slednja pomeni, da se vaš otrok (ali vi) umakne v svoj oklep in si govori prijetne ter spodbudne besede, npr. »*to lahko obvladam*« ali »*lahko ostanem miren*«. Ob tem globoko diha in razmišlja o nekem lepem kraju ali času. Na spletni strani obstaja tudi video posnetek (v angleščini), ki prikazuje rabo »*Termometra za pomiritev*«. To vam je lahko v pomoč.

<http://www.incredibleyears.com/programs/parent/attentive-curriculum/>

- Spodbujajte pozitiven in optimističen pogled na prihodnost. Pogovarjajte se o aktivnostih, ki jih boste počeli, ko se bo virus umiril. Pohvalite otroke, ko dosežejo cilje, ki so si jih zastavili v okviru dnevnega urnika/rutine ali na kakršenkoli način pomagajo v trenutni situaciji.

Poleg vsega pa bodite **prijazni in prizanesljivi do samih sebe**. Mnogo staršev se bo soočilo z navidezno nemogočimi situacijami – odhodi na delo, delo od doma, možnosti varstva otrok, skrb za stare starše ali druge družinske članke, ki so oboleli, in še bi lahko naštevali ... V teh situacijah verjetno ne boste imeli časa ali energije, da bi uresničili vse zgoraj naštete nasvete. Najpomembnejše, kar lahko v tem primeru naredite, je, da pokažete svojemu otroku, da ga imate radi in da boste za njega poskrbeli. Zagotovite mu, da boste kot družina dano situacijo že nekako prebrodili. Ustvarite strukturo, ki se je boste lahko realno držali. Čisto v redu in prav je, da si v takšnih razmerah vzamete tudi čas zase (npr. za telovadbo ali meditacijo), čeprav to pomeni, da boste otroku za nekaj časa pustili čas za televizijo/telefon/računalnik. To so neobičajni časi, za katere ne obstaja noben uraden protokol. Pomembno je, da poskrbite tudi zase, zato si poiščite nekoga, s katerim boste lahko delili svoje skrbi, in poiščite pomoč pri komurkoli, ki bi vam lahko nudil podporo. Držite se in skupaj nam bo uspelo!

**Prevod pripravila: Urška Mlinar, mag. psih., Zdravstveni dom Velenje,
v sodelovanju s Pediatrično kliniko**