

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

VIRUS Z IMENOM KORONA

KAKO SE Z OTROKI NA SPROŠČEN NAČIN POGOVARJATI O NOVEM KORONAVIRUSU

1

Pripravila: Mojca Šipek, mag. psih.

Center za krepitev zdravja Koroška

psiholog1-ckz@zd-sg.si

UVODNE MISLI

Pojav novega koronavirusa in različni ukrepi ob razglasitvi epidemije so v naše življenje prinesli številne spremembe.

V okoliščinah, ki jih ne poznamo in za katere ocenjujemo, da jih ne moremo nadzirati, se ljudje pogosto odzovemo s strahom. Lahko bi rekli, da so strah, tesnoba in nezaupanje običajni človeški odzivi v neobičajnih razmerah, v katerih smo se znašli.

Odrasli se poskušamo v teh okoliščinah znajti na različne načine. Nekateri veliko pozornosti usmerjajo na spremljanje dogodkov in seznanjanje z različnimi ukrepi, spet drugi se bolje počutijo, če se lahko o svojih skrbah pogovorijo z bližnjimi, izvedejo tehniko sproščanja, napetosti sprostijo s telovadbo ali pa se posvetijo kakšnemu drugemu prijetnemu opravilu.

Za razliko od odraslih, ki že imamo več izkušenj s stresom in iskanjem strategij za sprostitev, pa so otroci lahko v takšnih razmerah bolj negotovi. Zato je pomembno, da jim v teh časih namenimo še posebno skrb, naklonjenost in pozornost.

Ne pozabimo, da zgledi vlečejo. V času negotovosti bomo z ohranjanjem lastne mirnosti otroku lahko dober in pomemben zgled. Uradni spletni viri, med drugim Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ*), podajajo še nekatera druga priporočila. NIJZ priporoča, da otroka v ljubečem in sproščnem okolju spodbudimo, da se izraža, da lahko spregovori o svojih čustvih in stiskah. Ob tem poskrbimo, da se bo počutil varno in sprejeto. Poleg zagotavljanja takšne podpore pa mu bomo lahko pomagali tudi z nudenjem ustreznih informacij, s katerimi si bo zmozel osmisлити dogajanje okoli sebe. Zato NIJZ priporoča tudi to, da se o novih razmerah z otrokom na ustrezni način pogovorimo. Otrok bo imel v zvezi z novim koronavirusom verjetno veliko vprašanj, kar je nekaj povsem običajnega. Priporočljivo je, še dodajajo, da njegova vprašanja upoštevamo in mu ponudimo realne odgovore, primerne njegovi stopnji razumevanja.

Moj namen pa je podati idejo, kako se o novem koronavirusu pogovoriti tudi na bolj sproščeni način. Da bi otroka na nevsiljiv, njemu bližji način seznanili z nekaterimi pomembnimi informacijami in poudarki glede virusa, sem pripravila pesmico *Virus z imenom Korona*.

Prebiranje pesmice je lahko prijetna popestritev časa, ki ga preživljamo z otrokom, hkrati pa ponuja tudi nekatera izhodišča za pogovor o trenutno pomembnih temah. Kot vodič in zamisel, kako lahko iz pesmice izpeljete različne pogovore z otrokom, sem pripravila nekaj izhodiščnih vprašanj in predlogov v poglavju Kažipot. Izberete jih lahko smiselno glede na otrokova zanimanja ali področja, za katera menite, da bi jim lahko posvetili še več pozornosti. Upam, da vam bo pesmica v pomoč, da se boste na sproščeni način tako lahko dotaknili tudi bolj perečih ali za otroka manj zanimivih, a ravno tako pomembnih tem v zvezi s trenutnimi razmerami. Seveda so to le zamisli, ki so vam lahko v pomoč. Ob prebiranju pesmice si zamislite tudi svoja vprašanja in teme. Vi ste tisti, ki svojega otroka najbolje poznate, in gotovo boste aktivnosti lahko njemu kar najbolje prilagodili.

VIRUS Z IMENOM KORONA

1 Prišel je virus
z imenom Korona,
to takšen je virus,
ki nima bontona.

2 Po ulicah skače,
pa divje razgraja
in s kihanjem, kašljem
ljudem ponagaja.

3 Tako smo ostali
doma kar čez teden
in jaz sem obljubil,
da ne bom poreden.

4 »Pa res si že velik,«
pohvali me mama,
ko roke umijem
si, kot si jih sama.

5 Za red in čistočo
prav rad se pobrigam,
seveda še rajši
se s plesom razmigam.

6 Doma je prijetno,
lepo se imamo,
a zdaj ni otrok, da
se skupaj igramo.

7 Ker prišel je virus
z imenom Korona,
prijatelju maham
lahko le z balkona.

8 »Še malo potrpi,«
mi očka rad pravi,
prinese piškot, me
poboža po glavi.

9 Z nasmehom po svoje
prijaznost mu vrnem
in vedro takole
na to mu odvrnem:

10 »Saj vem, ko bo mimo,
bom toliko raje
se gugal in tekal
in spet spuščal zmaje.«

KAŽIPOT

V **prvi kitici** izvemo, da je prišel novi virus. Otroku lahko na jasen, preprosti način razložimo, kaj to pomeni in kaj se dogaja.

- Povprašamo ga lahko, kaj misli, da pomeni, da "nima bontona" (je nevljuden, napada ljudi, jim škodi, ne vpraša, če lahko pride ...).
- Z otrokom lahko tudi narišemo risbico, skico virusa, da si ga lažje predstavlja.

V **drugi kitici** zasledimo, da virus "razsaja" naokrog, da je vseprisoten.

- Pogovarjamo se lahko o tem, na katerih mestih je verjetnost, da se okužimo, večja, in zakaj se je torej dobro izogibati takim mestom.
- Izpostavimo lahko, kako naj se obnašamo na takšnih krajih, kako se je dobro zaščititi (razdalja med ljudmi, uporaba razkužil, uporaba rokavic, strpnost, vnaprejšnji seznam za trgovine ...).
- Otroka povprašamo, ali ve, katere ustanove/zgradbe so trenutno odprte in katere ne. Kaj misli, zakaj so npr. lokali in neživilske trgovine zaprte? Zakaj je to vseeno dobro, čeprav npr. ne more iti na sok v mesto?
- ...

V drugem delu druge kitice so navedeni tudi simptomi ali pokazatelji okuženosti z novim koronavirusom.

- Kako vemo/vidimo, da bi nekdo lahko bil okužen?
- Kaj naredimo, če se nam zdi, da bi lahko bili okuženi?
- Kaj naredimo, če vidimo ali pa smo blizu nekoga s temi težavami?
- ...

4

V **tretji kitici** najprej omenimo, da smo ostali doma, in to tudi ob dneh, ko bi otrok sicer šel v vrtec ali šolo, starši pa v službo ali po opravkih.

- Zakaj, misliš, je dobro, da ostanemo doma?
- Kako se počutiš, ko moraš biti doma? Ti je dolgčas? Koga ali kaj morda pogrešaš?
- Kako lahko vseeno dobro izkoristimo čas, ko ostajamo doma? Kaj bi rad počel?
- ...

Otrok pa je obljubil tudi, da ne bo poreden.

- Kaj pomeni "ne biti poreden"? Spomnimo se na hišna pravila in dogovore ...
- Poskusimo ohranjati rutino tekom dneva, razporedimo si različne aktivnosti (čas za počitek, druženje, hrano ...)
- Otroku naj ima tudi svoje domače zadolžitve; povprašamo ga lahko, kako bi sam želel pomagati doma.
- ...

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

V **četrti kitici** vidimo, da je pomembno, da otroka pohvalimo, ker se drži ukrepov in pravil.

- Kaj lahko sami naredimo, da se varujemo pred novim virusom (higiena, ohranjanje razdalje med ljudmi ...)?
- Posebej lahko poudarimo pomen umivanja rok (to je nekaj, kar lahko naredi tudi otrok sam) – zakaj je to pomembno, skupaj se lahko naučimo tudi pravilnega umivanja rok (posnetki na spletu) ...
- ...

V **peti kitici** sta najprej izpostavljena red in čistoča:

- Kako lahko poskrbimo za red in čistočo doma? Zakaj je to pomembno (čeprav mogoče to niso prijetna opravila)?

Omenja se tudi telesna aktivnost:

- Kaj bi rad počel doma, kako bi se rad "razmigel"?
- Bi tudi ti, tako kot deček v pesmici, rad plesal? Na katere pesmi? Jih poiščem in zavrtim? Lahko zaplešemo skupaj?
- Kako se še lahko telesno razgibamo, kaj bi želel početi ti?
- Čas je tudi za druge sproščujoče aktivnosti ... Kaj se še lahko igraš? Kaj bi želel prijetnega početi? Katere igrice se že dolgo nismo igrali, pa bi se je lahko zdaj spomnili?
- Otroke lahko naučimo tudi kakšne igrice iz naše mladosti (npr. imena/živali/mesta na A, tri v vrsto, Človek, ne jezi se, karte ...); ročne spretnosti; branje ...
- ...

Šesta kitica nakaže, da se lahko imamo tudi doma lepo, da lahko starši z otroki kakovostno preživijo prosti čas.

- Katere igrice, aktivnosti bi lahko skupaj izvajali in starši in otroci?
- Kako se lahko še bolje povežete, sprostite, spoznate?

Omenja tudi, da deček ob sebi zdaj nima prijateljev, s katerimi se sicer igra.

- Kako se počutiš, ko nimaš toliko stikov s prijatelji? Kaj pogrešaš? Kaj od tega bi mogoče lahko naredil, se igral sam ali s pomočjo staršev?
- Spomnimo, da situacija zdaj ni optimalna, a bo nekoč boljše ...
- Poudarimo pomen tega, da se ne družijo z vrstniki. Vprašamo ga lahko, kaj misli, zakaj je bolje tako.
- ...

Sedma kitica nadaljuje temo izolacije.

- Z otrokom razmislimo, kako bi vseeno lahko stopil v stik s prijatelji (telefon, videoklic, risanje risbic in pošiljanje fotografij ...).
- Pomembno, da smo vseeno na svežem zraku: lahko gremo za kratek čas na balkon, če nam okolje to dopušča, tudi sami v mirno naravo ... (**spremljajmo in upoštevajmo spreminjajoče se državne ukrepe*)

Osma kitica nakazuje pomen optimizma in dobre volje pri soočanju z epidemijo.

- Potrpljenje, taka situacija ne bo za vedno ...
- Pomen dobrih medosebnih odnosov: kako si lahko člani družine med sabo pomagajo, se razvedrijo ...
- Če je otroku blizu peka, bo morda želel speči piškot za mamo/očka ...

Tudi deveta in deseta kitica se nadaljujeta s podobnimi poudarki.

- Pomen dobre volje, smeha, šaljivosti, pozitivnega pogleda na situacijo, pogovora oz. komunikacije.
- Poudarimo, da bo ta situacija minila. Potrudimo se, da čim bolje preživimo ta "vmesni čas".
- Z otrokom se lahko pogovarjamo o tem, kaj bo oz. bi želel početi, ko epidemija mine (kaj bi rad počel, kam odšel, kako se bo družil s prijatelji ...)
- ...

ZAKLJUČNE MISLI

Upam, da boste tudi s pomočjo pesmice in iztočnic našli ideje, kako otroka seznaniti z novim koronavirusom in ga opolnomočiti za spoprijemanje s trenutnimi razmerami. Gotovo se boste spomnili tudi svojih zamisli, ki so – glede na to, da ste z otrokom najbolj povezani – seveda neprecenljive. Ne pozabimo, da je čas, ko smo z otrokom, zelo dragocen. Tudi doma ga lahko preživimo kakovostno.

Prav je, da nekaj pozornosti namenimo pogovorom o trenutnih razmerah, a ravno tako je pomembno, da se znamo skupaj sprostiti in se posvetiti kakšnim drugim, otroku ljubim aktivnostim in igram, ki niso povezane z epidemijo. Želim vam veliko ustvarjalnosti, dobre volje in seveda zdravja.

* Priporočila NIJZ:

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

Vesela bom vaših povratnih informacij, kritik in predlogov glede možnih izboljšav tega priročnika. Pišete mi lahko na mail: psiholog1-ckz@zd-sg.si.