

Trenutna situacija glede obolenosti z novim koronavirusom lahko pri otrocih in mladostnikih vzbudi marsikatero neprijetno občutke in negativne misli. Pomembno je, da starši oz. otroku pomembne osebe seznanite otroke in mladostnike s pravimi informacijami o virusu ter jih na ta način opolnomočite. Ob tem upoštevajte zainteresiranost otrok ter prilagodite pogovor njihovi starosti in zrelosti.

„Mami, kaj je to KORONAVIRUS?“

BODIMO OTROKOM ZGLED!

Spodbudite otroka za pogovor o virusu; naj vas ne bo strah. Izhajajte iz njegovega znanja in potrebe po pogovoru.

Držite se strokovnega gradiva, sledite priporočilom in smernicam strokovnjakov.

Pomirite otroka. Učenje sprostitvenih tehnik.

Tema družinskega pogovora naj ne bo zgolj virus.

Pripravila:
Nataša Barle, mag. psih.

Zagotovite otroku občutek ljubezni, varnosti in podpore.

Čas za igro, druženje, družinske aktivnosti.

Omejite čas pogovora o virusu.

Preusmerjanje pozornosti na prijetne aktivnosti in pozitivne misli.

Poučite otroka o lastnem prispevku do zdravja in varnosti (higiena ipd.).

Za lažjo seznanitev z virusom si pomagajte z gradivi, prilagojenimi otrokovemu razumevanju (posterji, risanke, pravlјice, slikanice, videoposnetki).

Prisluhnite otroku, izraženim skrbem in strahovom; odzovite se na otrokovo stisko.

Odprtost za vprašanja in otroško zvedavost.

Vzdrževanje vsakdanjih rutin, skrb za zdravo hrano in dovolj spanja.

Vir: Kodrič, J. in Stefanova Kralj, V. (2020). *Otroci in covid 19*. Pediatrična klinika, UKC Ljubljana.