



Otroci in covid 19

Pogovori o virusu, informacije v medijih in ukrepi, sprejeti za omejevanje širjenja virusa, **brez ustrezne razlage odraslih**, lahko pri otrocih in mladostnikih vzbujajo negotovost, jih zmedejo in prestrašijo. Posebej pri tistih, ki so po naravi bolj plašni, negotovi ali zaskrbljeni, lahko trenutne okoliščine sprožijo ali povečajo tesnobo in strahove, povezane z zdravjem in varnostjo zase, za starše, brate in sestre, stare starše in druge. Zato je pomembno, da otroci **od staršev ali drugih oseb, ki jim zaupajo**, dobijo prave informacije o virusu in da se z njimi o tem pogovarjamo na način, primeren njihovi starosti.

- Ne bojte se pogovorov z otroki o virusu. Tako ali tako že nekaj vedo. Njihove stiske in strahovi so posledica negotovosti in nezadostnih ali napačnih informacij, ne pa pogovorov, v katerih **prisluhnemo njihovim vprašajem, se odzovemo na njihove stiske, jim damo prave informacije in jih opremimo z načini, kako se spoprijeti s trenutno situacijo** – kako jim bomo pomagali in kaj lahko naredijo sami.
- Spodbudite otroke, da vam povejo, kaj o virusu in trenutni situaciji že vedo, kaj so slišali in kaj jih zanima. Pozorni bodite na informacije, ki jim je otrok izpostavljen s poslušanjem pogovorov odraslih, v pogovori z vrstniki in iz medijev. **Pogovarjate se z njimi, poučite jih o dokazanih dejstvih in popravljajte napačne informacije in govornice s pravimi.** O virusu covid 19 se poučite na spletnih straneh NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- Pogovore z otroki **prilagodite njihovi starosti in védenju.** Ne razlagajte preobširno. Povejte toliko, kot so otroci v tistem trenutku pripravljeni sprejeti.
- Upoštevajte, kaj otroci že vejo o drugih boleznih in kakšne izkušnje imajo z njimi (npr. da ob boleznih ostanemo doma, da se pozdravimo in da boleznih ne prenašamo na druge ljudi). Povejte jim, da gre za nov virus, ki ga še ne poznamo dobro, zato je **pomembno, da se vsi držimo priporočil in navodil strokovnjakov**, ki sprejemajo ukrepe, da zagotavljajo varnost in zdravje vseh ljudi.
- Dovolite otrokom, da vas sprašujejo in odgovarjajte na njihova vprašanja. Povejte jim, da se boste, če bodo želeli, tudi v prihodnje še pogovarjali z njimi. Če otrok trenutno to ne zanima ali o tem ne želi govoriti, jim povejte, da je to v redu in da vas **lahko vprašajo in se pogovorijo z vami, kadar bodo želeli.**
- Prisluhnite njihovim skrbem in strahovom. Če svojih strahov in tesnobe otroci ne izrazijo z besedami, opazujte njihovo vedenje in bodite pozorni na morebitne nebesedne znake stiske (npr. razdražljivost, iskanje vaše bližine, sprememba prehranjevalnih ali spalnih navad ...). Zagotovite jim, **da ste z njimi in da skrbite za njihovo varnost.**
- Otrokom zagotovite, da si **vsii prizadevamo, da bi zagotovili varnost in zdravje.** Delo v službah in v drugih ustanovah je organizirano tako, da preprečujemo širjenje okužbe, zato so nekateri starši doma ali delajo od doma. Da se okužba ne bi razširila, so začasno zaprti tudi vrtci in šole in odsvetovani stiki z drugimi osebami, tudi starimi straši, prijatelji in sošolci. Zdravniki so pripravljeni, da bodo pomagali tistim, ki bodo njihovo pomoč potrebovali. Raziskovalci poskušajo čim hitreje spoznati virus in ugotoviti, kako se preprečuje njegovo širjenje in kako se lahko pred njim zavarujemo.



- Otroke poučite, **kako lahko sami prispevajo k zdravju in varnosti**. Poučite jih o načinih pravilnega in rednega umivanja rok, kašljanja v robček ali v rokav, zdravega prehranjevanja in zadostne količine spanja. **Z upoštevanjem priporočil in navodil strokovnjakov bodite otrokom zgled.**
- Tudi v času, ko so otroci zaradi zaprtja vrtcev in šol doma, **vzdržujte vsakdanje rutine in poskrbite za zdravo prehrano in dovolj spanja**. Ta čas je lahko tudi **priložnost za skupno druženje, aktivnosti in igre, za katere je med šolskim letom manj časa**.
- **Naj se življenje in pogovori z otrokom ne osredotočajo le na virus. Pomembno je, da pozornost preusmerjate na vsakodnevne aktivnosti in prijetne dejavnosti, ki bodo otroke razbremenili.**

doc. dr. Jana Kodrič, spec. klin. psih. in Valentina Stefanova Kralj, spec. klin. psih.
za ekipo kliničnih psihologov in specializantov klinične psihologije,
Pediatrična klinika, UKC Ljubljana