

SPOROČILA IN AKTIVNOSTI ZA POMOČ OTROKOM PRI PREMAGOVANJU STRESA, POVEZANIM Z COVID-19

- Aktivno poslušajte svojega otroka in ga poskušajte razumeti. Otroci se na težke razmere, ki jih vznemirjajo, odzivajo na različne načine. Lahko si želijo in iščejo več vaše pozornosti, si želijo več časa preživeti z vami, lahko se umikajo, se počutijo tesnobno, vznemirjeno ali jezno, lahko jim niha razpoloženje, lahko imajo nočne more ali močijo posteljo, ...
- Otroci čutijo olajšanje, če imajo možnost izraziti svoja čustva v varnem in podpornem okolju. Vsak otrok svoja čustva izrazi na svoj, drugačen način. Včasih lahko izražanje čustev olajšajo različne aktivnosti, na primer igra ali risanje. Pomagajte otroku poiskati pozitivne načine za izražanje negativnih čustev, na primer jeze, strahu in žalosti.
- Za otroka ustvarite ljubeče, sprejemajoče, razumevajoče in varno okolje. V težavnih časih otroci potrebujejo več ljubezni in pozornosti odraslih.
- Otroci se pri načinu čustvovanja pogosto zgledujejo po odraslih osebah, ki so zanje pomembne. Zato je zelo pomembno, kako se odrasli, ki so v stiku z otrokom, soočajo s trenutnimi razmerami. Odrasli naj se trudijo ostati mirni in obvladati svoja lastna čustva.
- Poslušajte otroka, ko govori o svojih skrbih. Z njim se pogovarjajte prijazno in ga pomirjajte. Odvisno od starosti objemite svoje otroke, povejte jim, da jih imate radi in da ste ponosni na njih. Tako se bodo otroci počutili bolje in bolj varno.
- Otroku dajte čim več možnosti za igro in sprostitev.
- Otroci naj ne bodo ločeni od staršev, skrbnikov ali pomembnih drugih, razen če je to nujno zaradi zdravstvenih razlogov. Če otrok mora biti ločen od njih zagotovite, da bo zanj dobro poskrbljeno. Pogosto preverjajte, kako je z otrokom, če je ločen od vas. Če je otrok ločen od vas kar se da pogosto in redno z njim navežite stik preko telefona ali drugih medijev. Tako bodo otroci pomirjeni.
- Vzpostavite dnevne rutine ali urnike ter se jih držite kolikor je možno. Vanje vključite učenje, igro in počitek oziroma sproščanje.
- Otroku na preprost način in z besedami, ki jih bo razumel, razložite osnovne informacije o trenutnem stanju: o bolezni, kaj lahko otrok sam naredi, da bo ostal zdrav in varen, kako lahko prepreči, da se okuži, kaj se je do zdaj že zgodilo, kaj se še lahko zgodi, zakaj se dogaja to, kar se dogaja. Pokažite otroku ukrepe za zaščito, ki jih lahko izvaja – na primer pravilno umivanje rok. Pogovorite se z njim o osebni varovalni opremi (rokavicah, maskah za obraz, skafandrih), da se je ne bodo bali. Z otrokom se pogovarjajte umirjeno, iskreno in starosti primerno.
- Pred otroci ne razglablajte o govoricah, nepreverjenih informacijah in informacijah iz nezanesljivih virov.

- Z otrokom izvajajte aktivnosti, ki jim bodo pomagale razumeti virus:

umivanje rok kot igra s petjem pesmi, izmislite si in pripovedujte zgodbe o virusu, ki raziskuje človeško telo, iz čiščenja stanovanja ali hiše naredite igro, tako da bo otroku zanimivo in vam bo pomagal, narišite ali natisnite črno bele slike virusov ali drugih mikrobov, da jih bo otrok lahko pobarval.

Viri: United Nations Inter-Agency Standing Committee, Briefing: "[Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak](#)",