

Situacije, v katerih je prisotna negotovost, lahko sprožijo tesnobo tako pri odraslih kot pri otrocih. Otroci se na takšne situacije odzivajo različno. Lahko postanejo bolj razdražljivi, jezni, tesnobni, lahko se umikajo ali nasprotno, bolj intenzivno iščejo družbo in stik z odraslimi.

Otroci se zgledujejo po obnašanju odraslih in v njihovem obnašanju iščejo tudi pomiritev, zato odraslim in staršem svetujemo, da, če se le da, ostanejo mirni, z otrokom pa se o nastali situaciji pogovarjajo.



Večina otrok je za virus že slišala, zato se **pogovoru o tem ne izogibajte**. Pomanjkanje in prikrievanje informacij, prav tako tudi nepreverjene informacije ali informacije iz nestrokovnih virov, lahko povečajo stisko ali strah.



Informacije v zvezi z virusom se hitro spreminjajo, zato **preverite, da boste tudi sami imeli veljavne informacije**. Vse informacije v zvezi s koronavirusom in nastalo situacijo, pridobivajte iz zanesljivih virov (npr. ministrstva, NIJZ, WHO, in medijev, ki te informacije povzemajo).



Ne bojte se otroku povedati, če česa ne veste oziroma nimate odgovorov na vsa njegova vprašanja. Pomembno je, **da ste otroku na voljo**, ter mu omogočite in dovolite, da spregovori o svojih čustvih. Povejte mu, da ga imate radi in ste mu na voljo za pogovor in igro.



V svojih odgovorih bodite **mirni, iskreni in jasni**. Otroku sporočite, da gre za obdobje, ki bo minilo.



Prilagodite informacije starosti otroka. Mlajši otroci bodo običajno imeli konkretna vprašanja (Kaj je to koronavirus? Ali bo kdo zbolel? Kako lahko preprečijo bolezen?), starejši otroci bodo lahko imeli bolj kompleksna vprašanja (Kaj to pomeni za mojo družino? Ali lahko kdo umre? Kaj to pomeni za ves svet? Se lahko zgodi, da bodo zaprli trgovine in bo zmanjkalo hrane?).

Otrokom **ne posredujte preveč informacij naenkrat**, odgovarjajte na tisto, kar jih zanima in kar vas sprašujejo. Pogovor služi cilju, da otroka pomirite in z jasnimi informacijami zmanjšate možnost zastrašujočih predstav oziroma misli o bolezni.



Otroku dajte občutek varnosti in kontrole. Sporočite mu, da zdravstvene in druge strokovne službe delajo vse kar je v njihovi moči, da zaščitijo in ohranijo njihovo zdravje. Informirajte ga o tem, kaj lahko sam naredi za to, da prepreči širjenje bolezni in okužbe (kako otroke skozi igro naučimo pravilnega umivanja rok).



V pogovoru **se izogibajte katastrofiziranju in napovedovanju črnih scenarijev**. V skladu z otrokovimi vprašanji, naslovite realne možnosti (npr. lahko se zgodi, da kdo od bližnjih zboli in bo potreboval zdravniško pomoč).



Omejite čas pogovora o koronavirusu. V zadnjih dnevih je koronavirus (pre)pogosta tema naših pogovorov, dostikrat se zgodi, da govorimo le o tem in smo pri tem zaskrbljeni. Pomembno je, da v času, ki ga preživljamo z otroci, pogovor o koronavirusu omejimo in se osredotočimo tudi na druge vidike našega življenja, predvsem tiste, ki jih lahko nadziramo in so pozitivni.



Rutina zmanjšuje negotovost, zato, **kolikor se da, ohranite vsakodnevni ritem in rutino** (otroku omogočite igro, sprostitev, počitek ...).



Otrokom smo odrasli vzgled. Že s svojo mirnostjo, samozaupanjem ter zagotavljanjem občutka varnosti lahko prispevamo k zdravju in dobremu počutju otrok.

Telefoni za pomoč v stiski

Klic v duševni stiski

01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik

116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike

116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.



Internet kot podporni medij ob duševni stiski

#tosemjaz

Spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom.

www.tosemjaz.net

Med.Over.Net

Spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih.

www.med.over.net

NeBojSe

Spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM.

www.nebojse.si

Živ?Živ!

Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo.

www.zivziv.si

