

KAKO POMAGATI OTROKOM OZIROMA KAKO RAVNATI V ČASU EPIDEMIJE



Situacija, v kateri smo se vsi znašli, je naše utečeno življenje nekoliko obrnila na glavo in nanjo niti kot posamezniki niti kot družba nismo bili pripravljeni. Samoizolacija zaradi širjenja okužbe z novim koronavirusom je situacija, ki lahko močno vpliva na človekovo počutje in ga obremenjuje. Odrasli in otroci se lahko ob tem počutijo negotove, tesnobne/anksiozne in zaskrbljene zaradi negotovih okoliščin. V nadaljevanju vam predstavljamo **nekaj načinov**, ki vam in vašim otrokom lahko pomagajo pri spoprijemanju s tovrstnimi obremenitvami.

Na primeren način razložite otroku oziroma mladostniku glede epidemije. Nenehno branje novic nas lahko preplavi z občutki tesnobe. Če želite ostati informirani, si skupaj določite čas v dnevu (npr. 15–30 min), ko se seznanite z dnevnim dogajanjem. **Prilagodite informacije starosti otroka** (ne prikrivajte informacij in hkrati ne pretiravajte). **Omejite otrokovo izpostavljenost novicam** brez nadzora. Pri starejših otrocih je smiselno spremljati, katere vrste informacij pridobijo na socialnih omrežjih in da **jih spodbujamo h kritičnemu presojanju**.

Rutina in predvidljivost dnevnih aktivnosti omogočata občutek varnosti in nadzora pri otrocih in mladostnikih. Upoštevajte dnevno rutino (vstajanje, hranjenje, spanje, aktivnosti, pospravljanje, čas za igro, čas za večerno umirjanje, ...). Skupaj z otrokom si **izdelajte urnik dejavnosti**. Najprej vnesite čas, ki bo namenjen delu za šolo. Priporočljivo je, da otrok vsak dan **dela za šolo ob istem času**. V urnik vnesite tudi ostale aktivnosti, domača opravila in prosti čas.

Na izboljšanje razpoloženja vpliva tudi **preživljanje prostega časa v naravi**, če je to seveda možno. V primeru, da nimate možnosti sprehoda v naravi, lahko poiščete na youtube **posnetke vadb**, ki vam omogočajo gibanje v prostoru.

Dovolite svojemu otroku in mladostniku, da izrazi svojo potrebo po varnosti in bližini. **Pomagajte jim, da se počutijo razumljeni** in da vedo, da so njihove skrbi normalne. Naloga nas odraslih je predvsem to, da jih poslušamo in jih skušamo razumeti.

V kolikor opazate, da se zaskrbljenost pri otroku povečuje in da so se začeli pojavljati kakšni psihosomatski znaki (glavobol, slabost ...) kontaktirajte šolsko svetovalno službo.

NASVETI ZA UČENCE

- Dopoldan rešuj naloge, ki ti jih pošiljajo učitelji.
- Šolske obveznosti delaj vsak dan sproti in ne odlašaj na naslednji dan.
- Naredi si načrt dela za vsak dan.
- Načrt naj vsebuje šolsko delo in prosti čas.
- Preberi kakšno dobro knjigo.
- Spremljaj izobraževalne oddaje na RTV Slovenija.
- Pomagaj staršem pri gospodinjskih opravilih.
- Ne pozabi na gibanje.

- *Igraj se družabne igre s starši, sorojenci.*
- *Povezuj se s sošolci, prijatelji preko spletnih omrežij.*
- *Če si zaskrbljen, se pogovori s starši ali se obrni na šolsko svetovalno službo.*

KAKO POMAGATI SEBI

- Nenehno branje novic nas lahko preplavi z občutki tesnobe in nemoči. Skušajte spremljanje novice omejiti na določen čas v dnevu in spremljajte zanesljive vire.
- O svojih strahovih se pogovorite z nekom, ki mu zaupate. Negativne misli nas zlahka preplavijo, pogovor pa lahko prekine krog negativnih misli, v katerem smo se znašli.
- Zamotite se s stvarmi, v katerih uživate. To bo prekinilo tok negativnih misli. Takrat izklopite televizor in stišajte telefon.
- Velikega pomena je tudi zdrava in uravnotežena prehrana.
- Posebno pozornost namenite spanju. Telefon in televizor ugasnite vsaj eno uro pred spanjem. Umirite se lahko z branjem knjig, različnimi dihalnimi tehnikami, vajami čuječnosti.
- Imejte skupne aktivnosti.

Ob koncu še moja misel: *v tempu, ki ga živimo, nam pogosto primanjkuje časa za skupne aktivnosti. Izkoristimo ta čas za druženje z otrokom, pogovarjajmo se, poslušajmo drug drugega, igraymo se družabne igre, pripravimo si skupne obroke, imejmo se radi.*

Petra Štumpf, socialna pedagoginja

OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM

Priporočljive spletne strani za ogled:

- [NASVETI UČITELJI STARŠEM](#)
- [AKTIVNOSTI, KI JIH LAHKO OPRAVLJAMO Z OTROCI MED IZOLACIJO](#)
- [ZGODBA O KORONAVIRUSU ZA OTROKE](#)
- [KLJUČNE INFORMACIJE](#)
- [KLIK NA SPOPRIJEMANJE S TEŽAVNIMI SITUACIJAMI \(KAJ LAHKO NADZIRAM\)](#)

Viri:

- <https://www.unicef.si/novice/14247/kako-se-z-otrokom-pogovoriti-o-koronavirusu>
- <https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>