

## KAKO POMAGATI SEBI IN OTROKOM OB IZBRUHU EPIDEMIJE

Zaradi razmer, v katerih smo se znašli v Sloveniji zaradi širjenja okužbe z novim koronavirusom in posledično zaradi samoizolacije, mnogo otrok, mladostnikov in tudi odraslih lahko občuti negotovost, tesnoba, anksioznost in so zaskrbljeni zaradi nastalih negotovih okoliščin. To je normalen odziv na situacijo, ko se borimo s pandemijo. Trenutno je na voljo veliko različnih informacij, kar je lahko koristno, lahko pa marsikoga tudi zmede. Zbrali smo nekaj nasvetov, kaj lahko odrasli naredijo, da pomagajo in podprejo otroke in mladostnike pri soočanju s popolnoma novimi in negotovimi razmerami, v katerih so se znašli.

### Poskrbite za svoje mentalno zdravje

Razumljivo je, da se tudi odrasli počutimo tesnobne in zaskrbljene. Spopadamo se z mnogimi izzivi, trenutne razmere so negotove tako z zdravstvenega kot s finančnega vidika. Poiščite stvari, ki se vam pri soočanju s težavami v teh novih okoliščinah pomagajo.

Nenehno branje novic nas lahko preplavi z občutki tesnobe in nemoči. "**Utišajte**" ljudi, ki na socialnih omrežjih delijo lažne novice oziroma statuse, ki vam povzročajo negativne občutke: Facebook in Twitter imata možnost utišati uporabnike ("snooze/mute"). Če želite ostati informirani, si določite čas v dnevu (npr. 15 minut zjutraj in zvečer), ko se povežete na internet in se seznanite z dnevnim dogajanjem. Spremljajte le zanesljive vire.

- <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

**Pogovorite se o svojih strahovih** z nekom, ki mu zaupate: če ste zaskrbljeni in tesnobni zaradi koronavirusa, delite svoje misli z nekom. Včasih je dobro dobiti drug pogled na stvari in videti stvari z druge perspektive. Morda ni najboljša ideja govoriti z nekom, ki je trenutno v podobni stiski kot vi sami. Poiščite si prostor in čas za pogovor, da se lahko v miru pogovorite o svojih občutkih in skrbeh. Negativne misli nas zlahka preplavijo, pogovor pa lahko prekine krog negativnih misli, v katerem smo se znašli.

**Zamotite se s stvarmi**, v katerih uživate in si določite čas v dnevu, ko se boste z njimi ukvarjali. To bo prekinilo krog negativnih misli in vpetosti v spremljanje novic. Izklopite televizijo, stišajte telefon.

Ko smo pod stresom zlahka pozabimo na **urejeno prehrano in spanje**. Kuhanje nam lahko preusmeri misli, obenem pa tako zagotovimo, da jemo uravnoteženo in zdravo. Če v kuhanju niste veščiči, obstaja veliko spletnih strani s preprostimi recepti, ki jih lahko preizkusite tudi s svojimi otroki in mladostniki.

Posebno pozornost namenite spanju. Digitalne naprave izklopite vsaj uro pred spanjem. Umirite se lahko z dobro knjigo, različnimi dihalnimi tehnikami... Če vas mika, da bi pred spanjem brskali po novicah in socialnih medijih, pustite telefon v drugem prostoru ali izklopite modem. Priporočilo za prihodnje branje: knjiga Zakaj spimo: moč spanja in sanj avtorja Matthew-a Walker-ja.

### Ohranjanje dnevne rutine

Kjer se le da, **ohranite normalno dnevno rutino**. Jutranje vstajanje, zajtrk, čas za šolo, kosilo, igro, prosti čas, večerjo, večerno umirjanje. Rutina in predvidljivost dnevnih aktivnosti omogočata občutek varnosti in nadzora pri otrocih in mladostnikih. Preživljanje časa v naravi lahko izboljša razpoloženje. Odpravite se v gozd/na sprehod, če je le to mogoče. Pri tem upoštevajte vsa trenutna navodila vlade. Pomembno je tudi gibanje, če ne morete ali ne želite ven, lahko poiščete na youtube veliko posnetkov, s katerimi si lahko pomagata. Različne plesne šole, vadbeni centri, joga studii ipd. ponujajo vadbo

online. Če je vaš otrok že član katerega športnega kluba, se pozanimajte, če morda ponujajo online treninge, prilagojene za šport, s katerim se ukvarja vaš otrok oziroma mladostnik.

<http://protikoroni.si/krajsanje-casa-med-koronavirusom>

<https://www.scoms-lj.si/si/aktualno.html>

## Naši odzivi v stresni situaciji vplivajo na otroke

Pomembno je, da smo odrasli pozorni, kako se odzivamo v stiku z otroki in mladostniki. To ne pomeni, da moramo skrivati svojo tesnobo ali zaskrbljenost. Prav nasprotno, pomembno je, da otrokom in mladostnikom pokažemo, da je določena stopnja tesnobe, anksioznosti in zaskrbljenosti normalna in povsem običajna (vsi jo doživljamo), hkrati pa jim pokažemo načine, kako se z anksioznostjo lahko spopademo:

- "Ko sem sama tako zaskrbljena, se pogovorim z očijem ali pokličem prijateljico. Bi se rad pogovoril z mano ali mogoče poklical kakšnega od svojih prijateljev in se o tem pogovoril?"
- "Ko sem tako zaskrbljena in v tem trenutku ne morem narediti nič, skušam preusmeriti svoje misli na kaj zabavnega ali lepega. Včasih pogledam kakšen smešen posnetek na youtube. Se spomniš kakšnega lepega dogodka ali kaj, kar te je spravilo v smeh?"

Smiselno je, da otroci vedo, da so tudi starši kdaj zaskrbljeni ali anksiozni, vendar imajo mehanizme, s katerimi lahko neprijetne občutke omilijo. Bolj jih bo strah, če bodo videli starše, ki so preplavljeni z anksioznostjo in skrbmi – takrat bo tudi manjša verjetnost, da bodo z vami delili svoje strahove in skrbi (ne bodo vas želeli obremenjevati še s tem).

## Pogovor o skrbeh

Dobro se je pogovarjati o skrbeh in poslušati otrokove/mladostnikove pomisleke in skrbi. Poskušajte najti čas in prostor za pogovore o tem. Otroci/mladostniki vam ne bodo vedno dali vedeti, da potrebujejo pogovor, zato moramo biti včasih pozorni na različne znake (manjši otroci se bolj kot običajno stiskajo k staršem, pojavijo se strahovi, ki jih prej ni bilo, razdraženost, ...).

**Kdaj se pogovarjati?** Pomembno je, da si za pogovor vzamemo čas, ko nismo (mi ali otrok) pod stresom, utrujeni ali zaposleni z nečim drugim. Prav tako se je smiselno izogniti pogovoru o skrbeh tik pred spanjem (takrat so vsi strahovi in skrbi še toliko večje). Povejte jim, da ste slišali njihovo skrb, da se boste o tem definitivno pogovorili in določite termin, kdaj se boste o tem pogovorili (in se tega držite). Nato njihove misli preusmerite na kaj drugega – lahko preizkusite tudi dihalne tehnike, ki pomagajo pri umirjanju, ali progresivno mišično sproščanje za otroke.

Progresivno mišično sproščanje za otroke:

[https://www.scoms-lj.si/files/Priro%C4%8Dnik\\_Odklanjanje%20%C5%A1ole.pdf](https://www.scoms-lj.si/files/Priro%C4%8Dnik_Odklanjanje%20%C5%A1ole.pdf) ; stran 112

**Kako se pogovarjati?** Ključne značilnosti razmer ali dogajanj, ki sprožajo tesnobo, anksioznost in zaskrbljenost, so povečan občutek negotovosti, zaznana grožnja in občutek nemoči oziroma izguba nadzora nad položajem. Razumljivo je, da je trenutna situacija v svetu in pri nas idealna za razmah vseh zgoraj omenjenih občutij. V pogovoru z otroki je pomembno, da:

- jim date vedeti, da je razumljivo, da se počutijo tesnobne in zaskrbljene,
- da jim pomagata razumeti razmere in dogajanje,

- se pogovorite o malih stvareh, ki jih lahko sami naredijo oziroma doprinesejo, obenem pa jasno začrtate meje njihove odgovornosti in jih razbremenite (lahko si natančno umivamo roke, ne obiskujemo dedka in babice, za vse bolne bodo pa poskrbeli zdravniki, ki so za to usposobljeni in delajo vse, kar je v njihovi moči, da jih pozdravijo).

## Kaj pomaga pri pogovoru

**Bodite radovedni** in spoznajte ter priznajte njihove občutke. **Začnite z odprtimi vprašanji** – to so vprašanja, na katere ne morejo odgovoriti s preprostim "ja" ali ne":

- "Kaj misliš, zakaj se tako počutiš?"
- "Kaj že veš o tem virusu?"

Starejši otroci so lahko naleteli na vrsto različnih informacij na internetu oziroma preko prijateljev. Pozanimajte se, kaj vse so slišali/prebrali. Tako boste lažje razumeli njihove skrbi in strahove. **Ubeseđite**, kako se verjetno počutijo zaradi stvari, o katerih razmišljajo. Ne skušajte jih zmanjšati ali odgnati ("Saj bo vse ok!", "Ne bodi trapast."), saj to lahko povzroči, da vam bodo v prihodnosti težje zaupali svoje misli. Morda bodo imeli občutek, da jih nismo vzeli resno, da so njihove misli trapaste. Otrokom poskusimo dati občutek, da lahko z nami delijo vse misli, ne glede na to, kako trapaste so lahko.

Prav tako je težko kontrolirati misli, ki se nam nenadoma pojavijo v glavi. Namesto: "ne razmišljaj o tem" otroka spodbudimo, da misli opazi, vendar jih ne razvija naprej: "Pojavila se je misel, zaradi katere te skrbi. Na kaj lahko pomisliš, da ta misel ne bo več tako grozna? O čem lahko razmišljaš namesto tega?"

Pomagajte jim, da **se počutijo razumljeni** in da razumejo, so **njihove skrbi normalne**. Ubeseđite, da gre za čas, ki je negotov in pri ljudeh sproža tesnobo in zaskrbljenost. Ubeseđite, da bodo stvari nekaj časa drugačne, da bodo lahko razočarani, ker bodo stvari, ki so se jih veselili predstavljene ali odpovedane. Razočaranje je razumljivo.

**Nežno popravite vsa morebitna izkrivljena razumevanja razmer**. Ko daste otroku vedeti, da ste opazili njihove skrbi in jih razumete, lahko z njimi na nevsiljiv način delite dejstva, da popravite morebitna izkrivljanja v njihovem razumevanju. Otroku lahko na primer misli, da bodo umrli vsi, ker je za virusom zbolel nekdo v njihovi soseški. Starši lahko odgovorijo: "Vidim, da te je strah, ker je zbolel nekdo v naši soseški. Ni prijetno, da je zbolel nekdo tako blizu nas, vendar to ne pomeni, da bomo vsi umrli. Dejstvo je, da večina ljudi virus preživi z blažjimi simptomi, kot so vročina in kašelj". Pogovor z otrokom/mladostnikom naj, če je le mogoče, temelji na preverjenih dejstvih.

Če odgovora na vprašanje, ki ga postavi otrok, nimate ali ga ne morete najti, lahko rečete, da ne veste. Trenutna situacija je resnično negotova in je nemogoče odgovoriti na vsa vprašanja, ki jih lahko postavi otrok/mladostnik. Bolje kot odstraniti vso negotovost s tem, da poiščemo odgovore na vsa vprašanja, jim lahko razložimo, da obstajajo določene stvari, na katere nimamo odgovora in je tudi to čisto v redu. Pomirimo jih lahko s tem, da jim razložimo, da bomo odrasli poskrbeli zanje in da se znanstveniki in zdravniki zelo trudijo, da nam bodo vsem pomagali.

**Jasno omejite otrokovo odgovornost**. Otroku razložite, da vlada, zdravniki, znanstveniki in mnogi drugi delajo vse, kar je možno, da ljudje ostanemo zdravi. To je njihovo delo.

**Poudarite dobre stvari**. Dejansko gre za obdobje, ki je polno življenjskih izzivov, kljub temu pa se dogaja tudi zelo veliko dobrih stvari. "Veliko ljudi se trudi za nas, da ostanemo zdravi, npr. vse medicinske sestre in zdravniki v bolnišnicah in znanstveniki, ki iščejo cepivo. Šivilje šivajo zaščitne

maske za zdravnike in sestre, podjetja pomagajo bolnišnicam z opremo." Poudarite pripravljenost ljudi za medsebojno pomoč.

**Poiščite načine, kako se spopadati s skrbmi.** Omejite otrokovo izpostavljenost novicam brez nadzora. Uvedete lahko "čas za novice", kjer skupaj pregledate novice in se pogovorite o vprašanjih, ki se otroku morebiti porajajo.

Pri starejših otrocih je smiselno spremljati, katere vrste informacij pridobijo na socialnih omrežjih. Mladostniki lahko spremljajo, koliko časa preživijo na socialnih omrežjih in od kod pridobivajo informacije. Smiselno jih je usmerjati h kritičnemu presojanju in iskanju verodostojnih virov. Njihovo pozornost je smiselno usmeriti na povezavo med branjem različnih novic in njihovim počutjem. Če opazijo, da so po preživljanju časa na socialnih omrežjih še bolj tesnobni in prestrašeni ali zaskrbljeni, je smiselno omejiti čas oziroma vsebine, ki jih spremljajo.

Ko se pogovarjate o skrbih, je dobro razmisliti, ali lahko kaj **glede teh skrbi ukrenemo ali ne**. Če nas skrbi nekaj, kar ni pod našim nadzorom, nekaj, na kar ne moremo vplivati, se moramo postopno naučiti sprejeti ta občutek in zdržati z njim ter se znati osredotočiti na druge stvari. To je seveda lažje reči kot narediti.

**Uvedemo lahko čas za zaskrbljenost.** Z otrokom se dogovorimo, da se bomo vsak dan usedli za določen čas (maks.30 minut), ko se bomo pogovorili o vseh stvareh, ki jih skrbijo. Naloga odraslih je predvsem to, da poslušamo in skušamo razumeti, od kod izhajajo njihove skrbi. Če otroci/mladostniki začnejo skrbeti zunaj določenega časa, jih prosimo, naj svoje skrbi zapišejo in jim obljubimo, da se bomo o tem pogovorili v za to določenem terminu. Otroci lahko na ta način tudi vidijo, da niso vse skrbi enako velike, ko nekaj časa mine.

**V kolikor opazate, da se tesnobnost in zaskrbljenost vaših otrok pogloblja, da to vpliva na njihovo dnevno delovanje in aktivnosti, v kolikor se začnejo pojavljati dlje časa trajajoči psihosomatski znaki (bolečine v trebuhu, neješčnost, glavobol, splošno slabše razpoloženje ipd.) stopite v stik s šolsko svetovalno službo.**

Prirejeno po:

- [https://emergingminds.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/COVID19\\_advice-for-parents-and-carers\\_20.3\\_.pdf](https://emergingminds.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/COVID19_advice-for-parents-and-carers_20.3_.pdf)
- <https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

Dodatne informacije:

- **Kako otrokom predstaviti COVID19?** (objava z dne 15.3.2020) – svetujeta doc. dr. Jana Kodrič, spec. klin. psih. in Valentina Stefanova Kralj, spec. klin. psih.  
[https://www.kclj.si/index.php?dir=%2Fpacienti\\_in\\_obiskovalci%2Fobvestila&id=5251&fbclid=IwAR3cf-cix-TFa1WWOkC0FWt-gUTObsAIKi0LkoBqZNMHCey4XycsrP-douo](https://www.kclj.si/index.php?dir=%2Fpacienti_in_obiskovalci%2Fobvestila&id=5251&fbclid=IwAR3cf-cix-TFa1WWOkC0FWt-gUTObsAIKi0LkoBqZNMHCey4XycsrP-douo)
- ISA inštitut svetuje, **kako ohraniti ravnovesje v kriznih situacijah:**  
[https://isainstitut.si/isa/s-perspektivo-moci-in-naravnostjo-proznosti-bomo-v-kriznih-razmerah-bolj-uspesno-skrbeli-za-nase-ravnovesje-in-dobro-pocutje/?fbclid=IwAR3lttSDEgCjPb8R2Y0\\_3HMjnpqV8U6kUYrdE\\_QINx1ytK2EMGI\\_Bb4CzU4U](https://isainstitut.si/isa/s-perspektivo-moci-in-naravnostjo-proznosti-bomo-v-kriznih-razmerah-bolj-uspesno-skrbeli-za-nase-ravnovesje-in-dobro-pocutje/?fbclid=IwAR3lttSDEgCjPb8R2Y0_3HMjnpqV8U6kUYrdE_QINx1ytK2EMGI_Bb4CzU4U)

- Nasveti Ljubice Marjanovič Umek v situaciji epidemije **za starše**:  
<https://www.mladina.si/196547/starsi-ostanite-mirni-ne-pa-brezbrizni-kot-tudi-ne-panicni/>  
<https://www.rtv slo.si/zdravje/novi-koronavirus/razvojna-psihologinja-starsi-ostanite-mirni-a-ne-brezbrizni/517024>

Pripravila:

šolska svetovalna služba OŠ Koseze,

marec 2020