

14. 3. 2020

## *Počutje otrok v obdobju epidemije koronavirusa*

Otroci bodo v prihajajočih dneh in tednih obremenjeni s spremembami vsakdana v povezavi z dogajanjem in novicami okrog koronavirusa. Kako prepoznati njihovo nelagodje in jim prisluhniti?

Prvo pomembno pravilo v tej situaciji je, da se z njimi pogovarjamo in jim z razumljivimi besedami razložimo preventivne ukrepe. Higiena je nadvse pomembna, umivanje rok in omejevanje dotikanja obraza sta ključnega pomena, omejevanje druženja z vrstniki in obiskovanje dedkov in babic je pomoč k hitrejšemu okrevanju vseh nas. Otrokom predlagamo, da dedke in babice pokličejo po telefonu ali jim pošljejo sporočilo.

Otroci so še kako dovzetni za spremembe in dobro zaznajo drugačno vzdušje okrog njih. Običajno je, da sprašujejo, kaj se dogaja, in zakaj je naenkrat toliko sprememb. Nekateri bodo čutili nelagodje in zaskrbljenost, kar se izraža z iskanjem pozornosti, nemirom, jokom, težavami s spanjem ali pa z brezvoljnostjo.

Za mlajše otroke je lahko ta »virtualni virus«, ki ga vidijo v medijih, velik kot »ježki z velikimi bodicami, ki letajo po zraku«, tisti starejši pa lahko epidemijo obravnavajo le kot življenje brez šole in ukrepe ignorirajo.

Pomembno je, da dovolimo otrokom, da izrazijo svoje skrbi in jim ne preprečujemo izražanje stisk. Hkrati pa naj ne bodo deležni besed »saj ni nič«, »naj te ne skrbi«, morda celo »res je hudo in verjetno bo še huje«.

Vsekakor pa bodo navdušeni, če jih povabimo, da drugačen življenjski slog sprejmejo. Njihova pomoč je pomembna! Povemo jim, da ljudje, ki so za to poklicani rešujejo zadeve, sami pa lahko pomagamo z upoštevanjem osnovnih ukrepov. Seveda velja, da ukrepe upoštevamo tudi starši, saj smo jim navsezadnje zgled.

Ker je v teh dneh družina več skupaj kot običajno, naj imajo otroci čas za dejavnosti, ki jih radi počnejo. Ponujajo se priložnosti za namizne igre, pozabljene igrače, skupno ali posamično branje, nihče se ne brani tudi skupnega ogleda filma.

Otroci so dobili priporočila in navodila za učenje učnih vsebin. Pomembno je, da se vsakodnevno že zato, da ohranijo intelektualno kondicijo, lotijo učenja, kot bi šli k pouku. Vsakdo se zjutraj uredi, usede za svojo mizo in dela. Samostojnim otrokom zaupajmo, da bodo odgovorni do dela. Tistim, ki potrebujejo pomoč, nudite podporo in pomoč pri delu, sprva že tako, da sledite postavljenemu šolskemu urniku.