

## **DRAGI STARŠI!**

*Številni ukrepi za skupen boj proti pandemiji so se dotaknili vseh. Tudi vaših najmlajših. Lepo jim je v vaši družbi, vendar pa imajo radi tudi družbo vrstnikov. Kar naenkrat pa ne smejo več v vrtec. Otroci ne dojemajo razsežnosti situacije, vendar pa dojemajo, da nekaj ni vse tako, kot bi moralo biti. Nekateri otroci občutijo negotovost ali zaskrbljenost zaradi nastalih razmer, pri mlajših otrocih se to kaže predvsem kot nemir, iskanje pozornosti, jokanje, brezvoljnost, težave s spanjem. A vse to je normalen odziv na izredne razmere v času pandemije.*

Na voljo vam je ogromno informacij in nasvetov, kako se sedaj soočiti z vsemi temi občutki, pa vendar nas včasih dostopnost do vseh informacij še bolj zmede. Pripravili smo vam nekaj nasvetov, ki jih lahko upoštevate v teh negotovih časih:

Pogosto čustvo, ki ga sedaj doživljamo vsi je STRAH. Strah je normalen odziv na realno nevarno situacijo, občutijo ga tudi najbolj pogumni med nami.

### **Nekaj informacij o strahu:**

- Strah je v nevarni situaciji zelo koristno čustvo, saj nas motivira, da se z njo spopademo (se npr. držimo osnovnih higienskih ukrepov in samoizolacije), torej, ne ustrašimo se lastnega strahu in ne obsojajmo tistih, ki jih je strah!
- Pretiran strah in panika lahko vplivata na slabšanje našega imunskega sistema.

### **Kaj narediti s strahom in mislimi, ki ga sprožajo?**

1. *Dovolite si občutiti strah, a določite krajši del dneva (npr. 15 minut), ko se boste ukvarjali s skrbmi, povezanih z koronavirusom.*

Naj tema pogovorov ne bo zgolj koronavirus! Razmišljajte o stvareh, ki jih boste počeli po koncu izolacije – na primer o poletnih in jesenskih počitnicah, idr. Določite si čas dneva, ko si dovolite biti zaskrbljeni, preostali del dneva pa negativne misli odženite stran. Morda se sliši nenavadno, vendar če boste pri tem dosledni, se bo čas negativnih misli kmalu avtomatično zmanjšal.

- 2. Držite se osnovnih higienskih ukrepov, izogibajte se druženju, skrbite za zdravo prehrano, telesno aktivnost in zadostno mero spanca; s tem boste morda uspeli vsaj deloma vplivati zmanjšanje strahu.*

Kuhanje nam lahko preusmeri misli, obenem pa tako zagotovimo, da jemo uravnoteženo in zdravo. Hkrati je lahko to ena izmed aktivnosti, v katero lahko vključimo tudi otroke, ki so izredno radi naši »pomočniki«. Četudi v kuhanju niste vešč, obstaja veliko spletnih strani s preprostimi recepti in so dostopni vsem nam. Za preverjene recepte pa lahko pokličete tudi vaše none in pranone, ki bodo prav tako vesele klica in tega, da so tudi one lahko nekemu v pomoč.

Pomemben je tudi spanec, večina otrok v predšolskem obdobju potrebuje še dnevni počitek, zato poskrbimo tudi za to. Tudi večerna rutina je pomembna, čeprav smo sedaj več časa doma, še ne pomeni, da so otroci budni dolgo v noč, vendar se skušamo držati rutine, kot bi jo imeli sicer v »normalnih« okoliščinah.

- 3. Sprejmite dejstvo, da več kot omenjenega v borbi s koronavirusom ne morete storiti in skušajte prepoznati katastrofične misli, ki bodo vaš strah samo povečale ter vplivale na vaše razpoloženje in imunski sistem.*

Ne razmišljajte le o najbolj katastrofalnih mogočih scenarijih, temveč se raje osredotočite na pozitivne stvari: kaj lahko naredite dobrega zase in za svoje bližnje.

- 4. Izogibajte se branju katastrofičnih zapisov po elektronskih medijih, ki jih niso zapisali strokovnjaki.*

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. In ne pozabite, da nas nenehno branje novic lahko preplavi z občutki tesnobe in nemoči zato spremljajte le zanesljive vire.

Strokovnjaki že več časa opozarjajo, da nas nenehno branje novic lahko preplavi z občutki tesnobe in nemoči. "Utišajte" ljudi, ki na socialnih omrežjih delijo lažne novice oziroma statuse, ki vam povzročajo negativne občutke. 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.

**5. Organizirajte si čas: naredite si dnevni urnik, ki bo vključeval obveznosti (delo za šolo/sluzhbo) ter sproščujoče aktivnosti**

Kjer se le da, ohranite normalno dnevno rutino. Jutranje vstajanje, zajtrk, čas za igro, ustvarjanje, kosilo, počitek, prosti čas, večerjo, večerno umirjanje. Prav vzdrževanje rutine tako na otroke kot tudi na odrasle deluje pomirjujoče, saj imamo občutek nadzora nad situacijo.

Ukvarjajte 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. V sproščujoče aktivnosti poskušajte vključiti tudi vaše otroke. Več, ko se boste ukvarjali z njimi, manj tesnobni in zaskrbljeni bodo, kar bo pozitivno vplivalo tudi na vaše počutje.

**6. Gibanje zmanjšuje tesnobo, zato se gibajte (telovadite doma, tecite, hodite, kolesarite na prostem, a ne v stiku z drugimi ljudmi)**

Telesna aktivnost nas učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, zelo pomembna pa je tudi za otroke, ki potrebujejo več gibanja kot odrasli. 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.

Prilagamo vam povezavo do priporočil glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID-19, ki so jih pripravili strokovnjaki s Fakultete za šport in NIJZ:

<https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>.

**7. Komunicirajte o tem, kar vas skrbi. Občutek, da nismo sami in da si svoje skrbi lahko podelimo, pomaga k zniževanju tesnobnosti.**

Če ste pogosto zaskrbljeni in tesnobni zaradi izrednih razmer, se pogovorite z nekom, ki mu zaupate, saj je včasih dobro dobiti drug pogled na stvari in pogledati na stvari iz druge perspektive. Negativne misli nas zlahka preplavijo, pogovor pa lahko prekine krog negativnih misli, v katerem smo se znašli. Pomembno je, da se o razmerah pogovarjamo tudi z otroki. Tukaj je nekaj napotkov za pogovor o stresu:

- pomembno je, da si za pogovor vzamemo čas, ko nismo (mi ali otrok) pod stresom, utrujeni ali zaposleni z nečim drugim;

- Izognemo se pogovoru o skrbeh tik pred spanjem (takrat so vsi strahovi in skrbi še toliko večje);
- Otrokom damo vedeti, da je razumljivo, da se počutijo tesnobne in zaskrbljene,
- Otroke razbremenimo tako, da jih jasno načrtamo meje njihove odgovornosti (npr. pravilno umivanje rok, ne obiskujemo dedkov in babic, za bolne bodo poskrbeli zdravniki, ...).

Starši, v tem obdobju je pomembno, da najprej pri poskrbite zase, šele nato lahko skrbite tudi za svoje otroke. Otroci so prilagodljiva bitja, vendar potrebujejo vedeti, da jih odrasli slišimo in hkrati tudi razumemo. Poskušajmo se čim več ukvarjati z njimi (brati, risati, igrati, kolesariti, žogati, sestavljati, navsezadnje pa jih vključite tudi v pospravljanje, kuhanje, čiščenje – tako se bodo tudi oni počutili kot pomembni člani gospodinjstva).

V prilogi pa z vami delimo pravljico na temo koronavirusa, saj je lahko branje pravljice odlično izhodišče za pogovor o aktualnih razmerah.

***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.***

Povzeto po:

<https://www.unicef.si/novice/14253/prakticni-nasveti-za-premagovanje-stiske-zaradi-koronavirusa>.

<https://www.nijz.si/sl/kako-pomagati-svojem-ali-prijateljem-v-dusevnipsihicni-stiski-v-casu-epidemije>

<https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/dusevno\\_zdravje\\_otroci.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/dusevno_zdravje_otroci.pdf)

Svetovalna služba