



## Priporočila za pogovor z otroki o covid19



Arter ilustracija: Deti Hraja: Alka in Hrajača  
Prilagoditveno: Center za zdravje in varnost otrok in mladih na pediatrični kliniki Univerzitetni klinični center Ljubljana  
Rogan je bil film, ki se pomagajo pri otrocih. Za vse informacije se obrnite na: [info@casoris.si](mailto:info@casoris.si)

Pogovori o virusu, informacije v medijih in ukrepi, sprejeti za omejevanje širjenja virusa, **brez ustrezne razlage odraslih**, lahko pri otrocih in mladostnikih vzbujajo negotovost, jih zmedejo in prestrašijo. Posebej pri tistih, ki so po naravi bolj plašni, negotovi ali zaskrbljeni, lahko trenutne okoliščine sprožijo ali povečajo tesnobo in strahove, povezane z zdravjem in varnostjo zase, za starše, brate in sestre, stare starše in druge. Zato je pomembno, da otroci **od staršev ali drugih oseb, ki jim zaupajo**, dobijo prave informacije o virusu in da se z njimi o tem pogovarjamo na način, primeren njihovi starosti.

- Povsem pričakovano je, da boste tudi sami starši doživljali občutke tesnobe in negotovosti. Ogroženo zdravje naših bližnjih in nas samih nam vzbuja občutke strahu in nezaupanja, ki jim lahko sledijo tudi razdražljivost, jeza in iskanje krivca. Zato je pomembno, da se najprej

umirimo sami, saj šele v stanju umirjenosti lahko razmišljamo o dejstvih in ukrepih ter smo v oporo tudi otrokom in mladostnikom.

- Kako se umirimo?
  - Lahko uporabimo katero od tehnik sproščanja, kot je umirjeno, enakomerno dihanje ali pa preusmerimo našo pozornost na dejavnost, ki nam je všeč in zapolni naše misli.
  - Informacije pridobivamo iz zanesljivih virov (npr. WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>, NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>)
- Ne bojte se pogovorov z otroki o virusu. Tako ali tako že nekaj vedo. Njihove stiske in strahovi so posledica negotovosti in nezadostnih ali napačnih informacij, ne pa pogovorov, v katerih **prisluhnemo njihovim vprašanjem, se odzovemo na njihove stiske, jim damo prave informacije in jih opremimo z načini, kako se spoprijeti s trenutno situacijo** – kako jim bomo pomagali in kaj lahko naredijo sami.
- Spodbudite otroke, da vam povejo kaj o virusu in trenutni situaciji že vedo, kaj so slišali in kaj jih zanima. Pozorni bodite na informacije, ki jim je otrok izpostavljen s poslušanjem pogovorov odraslih, v pogovorih z vrstniki in iz medijev. **Pogovarjate se z njimi, poučite jih o dokazanih dejstvih in popravljajte napačne informacije in govorce s pravimi.** O virusu covid 19 se poučite na spletnih straneh NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- Pogovore z otroki **prilagodite njihovi starosti in vedenju.** Ne razlagajte preobširno. Povejte toliko, kot so otroci v tistem trenutku pripravljeni sprejeti npr. Slikovite razlage delovanja virusa: <https://www.youtube.com/watch?v=R-JbDMYmAQM> ali <https://casoris.si/kako-govoriti-o-koronavirusu/>.

- S starejšimi otroki in mladostniki bodimo jasni, natančni, pomagajmo jih razumeti, kaj lahko sami doprinesejo k obvladovanju epidemije in jim pomagajmo razmišljati o njihovih vedenjih, ki jih lahko nepremišljeno izpostavijo okužbi. Pomagajmo jim izbrati oblike druženja z vrstniki, ki so v tej situaciji varne in ustrezne.
- Upoštevajte, kaj otroci že vedo o drugih boleznih in kakšne izkušnje imajo z njimi (npr. da ob bolezni ostanemo doma, da se pozdravimo in da bolezni ne prenašamo na druge ljudi). Povejte jim, da gre za nov virus, ki ga še ne poznamo dobro, zato je **pomembno, da se vsi držimo priporočil in navodil strokovnjakov**, ki sprejemajo ukrepe, da zagotavljajo varnost in zdravje vseh ljudi.
- Dovolite otrokom, da vas sprašujejo in odgovarjajte na njihova vprašanja. Povejte jim, da se boste, če bodo želeli, tudi v prihodnje še pogovarjali z njimi. Če otrok trenutno to ne zanima ali o tem ne želi govoriti, jim povejte, da je to v redu in da vas **lahko vprašajo in se pogovorijo z vami, kadar bodo želeli**.
- Prisluhnite njihovim skrbem in strahovom. Če svojih strahov in tesnobe otroci ne izrazijo z besedami, opazujte njihovo vedenje in bodite pozorni na morebitne nebesedne znake stiske (npr. razdražljivost, iskanje vaše bližine, sprememba prehranjevalnih ali spalnih navad ...). Zagotovite jim, **da ste z njimi in da skrbite za njihovo varnost**.
- Otrokom zagotovite, da si **vsí prizadevamo, da bi zagotovili varnost in zdravje**. Delo v službah in v drugih ustanovah je organizirano tako, da preprečujemo širjenje okužbe, zato so nekateri starši doma ali delajo od doma. Da se okužba ne bi razširila, so začasno zaprti tudi vrtci in šole in odsvetovani stiki z drugimi osebami, tudi starimi straši, prijatelji in sošolci (zaradi virusa ni dobro, da se sedaj družimo, objemamo in prijemamo, obiskujemo prijateljev in starih staršev, če

smo preveč skupaj lahko virus skoči od enega še ne druge, če ostanem dovolj stran od drugih pa virus skoka ne zmore). Zdravniki so pripravljeni, da bodo pomagali tistim, ki bodo njihovo pomoč potrebovali. Raziskovalci poskušajo čim hitreje spoznati virus in ugotoviti, kako se preprečuje njegovo širjenje in kako se lahko pred njim zavarujemo.

- Otroke poučite, **kako lahko sami prispevajo k zdravju in varnosti**. Poučite jih o načinih pravilnega in rednega umivanja rok, kašljanja v robček ali v rokav, zdravega prehranjevanja in zadostne količine spanja. **Z upoštevanjem priporočil in navodil strokovnjakov bodite otrokom zgled.**
- Tudi v času, ko so otroci zaradi zaprtja vrtcev in šol doma, **vzdržujte vsakdanje rutine in poskrbite za zdravo prehrano in dovolj spanja**. Ta čas je lahko tudi **priložnost za skupno druženje, aktivnosti in igre, za katere je med šolskim letom manj časa**. Struktura dogajanj namreč omogoča občutek varnosti, kar je v tem trenutku zelo pomembno zagotavljati.
- **Naj se življenje in pogovori z otrokom ne osredotočajo le na virus. Pomembno je, da pozornost preusmerjate na vsakodnevne aktivnosti in prijetne dejavnosti, ki bodo otroke razbremenili.** Pogovarjamo se tudi o tem kaj lahko počnemo skupaj, z njimi načrtujemo in jim pomagajmo, da bo prosti čas, ki ga bodo preživeli doma, kakovosten in ustvarjalen.



## Mali virus, ki je zaprl naše šole



Autori ilustracije: Čisti moraki ali pa di' Hervisov!  
Prilagoditev: Ljubljana, univerzitetni klinični center ljubljana  
Rajni je bil klinični in sta pomagali pri jarnih razpisih. Da imamo svoje poslovanje in da imamo svoje razpisne sisteme.

Nekega dne, nedolgo nazaj, se je sredi velikega mesta rodil virus. Virus je majhno bitje, ki je tako majhno, da ga lahko vidimo le pod zelo velikim povečevalnim steklom. Zato izgleda, kot da je neviden. Med nami je že do sedaj živelo veliko virusov, ki ljudem in otrokom pogosto radi ponagajajo. Zato so ljudje naredili posebne ščite in zdravila, da se proti njim lahko zaščitimo. Naš virus pa je nekaj čisto posebnega, je namreč čisto nov in drugačen, tako drugačen, da ga do sedaj še nihče ni poznal. Prav tako naš novi virus, ki je dobil ime Korona, zelo rad in hitro skače med ljudmi z dolgimi koraki. Še posebno pa jim rad nagaja. Nagaja tako, da se skriva v naše grlo in pljuča, tam nekaj časa počaka, nato pa začne zgečkati in razbijati. Pogosto je Korono težko ločiti od drugih virusov. Kako pa lahko posumimo, da se v nas skriva ravno Korona? Takrat začnemo kašljati, kihati, smrkati, dobimo vročino, lahko nas boli grlo. Najbolj virus nagaja našim babicam in dedkom, ki zaradi žgečkanja in razbijanja Korone lahko močno zbolijo. Lahko zbolijo tako močno, da morajo v bolnišnico, kjer jim poskušajo zdravniki in medicinske sestre pomagati, da malega vražička

Korono premagajo. Včasih lahko Korona močno ponagaja tudi otrokom in staršem in morajo iti v bolnico tudi oni.

Ampak naš razgrajač z dolgimi koraki ni upošteval, da lahko med ljudmi skače le, če so ti zelo blizu drug drugemu. Zato so učenjaki sklenili glave in ugotovili, kako lahko Korono prelisčimo. Če se za nekaj časa umaknemo eden od drugega, se igramo doma sami in se s prijatelji, babico in dedkom pogovarjamo le prek telefona, naš mali razgrajač ne bo mogel več skakati iz enega na drugega in tako bo premagan. Prav tako so ugotovili, da Korona sovraži umivanje, milo in toplo vodo. Za prevozno sredstvo pa rad uporablja naše roke, zato ga lahko z rednim umivanjem rok odplaknemo v umivalnik.

Ljudje smo se tako odločili, da zlobnemu virusu pokažemo, da z nami ni šale. Zato smo zaprli šole in vrtce, odločili smo se, da za nekaj časa ostanemo doma, ne da bi se igrali s prijatelji in obiskali sorodnike, ter da si redno umivamo roke. Si pripravljen, da se posebni reševalni akciji pridružiš tudi ti? Brez tvoje pomoči namreč ne bo šlo, vsi skupaj pa lahko premagamo zlobnega Korono in postanemo junaki.