



Kako otrokom predstaviti COVID 19? 🧒

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.

👩 doc. dr. Jana Kodrič, spec. klin. psih. in Valentina Stefanova Kralj, spec. klin. psih. za ekipo kliničnih psihologov in specializantov klinične psihologije, Pediatrič na klinika, UKC Ljubljana sta pripravili nekaj nasvetov, kako otrokom predstaviti COVID19. Te nasvete vam predstavljamo na spodnji sliki.

Kako otrokom predstaviti COVID-19?



- 1.** 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**.



- Spodbudite otroke, da vam povejo, kaj o virusu in trenutni situaciji **že vedo**, kaj **so slišali** in kaj **jih zanima**. **2.**

- 3.** Pogovore z otroki **prilagodite** njihovi starosti in védenju.



- Upoštevajte, kaj otroci že vejo o **drugih boleznih** in kakšne **izkušnje imajo** z njimi (npr. da ob boleznih ostanemo doma, da se pozdravimo in da boleznih ne prenašamo na druge ljudi). **4.**

- 5.** Dovolite otrokom, da vas **sprašujejo** in **odgovarjajte** na njihova vprašanja.



- Prisluhnite njihovim **skrbem** in **strahovom**. **6.**

- 7.** Otrokom zagotovite, da si vsi prizadevamo, da bi zagotovili **varnost** in **zdravje**.



- Tudi v času, ko so otroci zaradi zaprtja vrtcev in šol doma, **vzdržujte vsakdanje rutine** in poskrbite za **zdravo prehrano** in dovolj **spanja**. **8.**

- 9.** Otroke poučite, kako lahko **sami prispevajo** k zdravju in varnosti.



- Naj se življenje in pogovori z otrokom **ne osredotočajo** le na **virus**. **10.**

