

## Razvojna psihologinja: Starši, ostanite mirni, a ne brezbržni

Otroci bodo obremenjeni s spremembami vsakdana in trenutnim dogajanjem. Kako prepoznati njihovo nelagodje in smiselno ravnati? Na kaj se osredotočiti v prihodnjih dneh in kako se pogovoriti z otrokom o koronavirusu?

**"Pomembno je, da situacije otrokom ne zanikamo z izjavami 'saj ni nič',"** svetuje razvojna psihologinja in predavateljica na oddelku za psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani, Ljubica Marjanovič Umek.



**"Ekstremna odziva 'naj te ne skrbi' ali pa 'res je hudo in ne vemo, kako in kaj' ne bosta prispevala k zmanjševanju zaskrbljenosti otrok,"** o trenutni problematiki okrog koronavirusa, svetuje Umekova.

Poudarja, da se je z otroki zdaj treba posebej veliko pogovarjati in jim razložiti, da se zaradi virusa ne moremo objemati, prijemati, delati v skupinah, obiskovati prijateljev, starih staršev. Njihovo pripravljenost, da sprejmejo te spremembe, pa jim lahko osmislimo kot njihovo pomoč v trenutnem položaju. **"Hkrati, da bi preprečili paniko, jim je treba razložiti, da verjamemo, da tisti, ki so za to odgovorni, delajo vse, kar lahko, in da jim zaupamo ter da pri vsem tem potrebujejo tudi našo pomoč, vsakega posameznika. Pomoč prav vsakega, otrok, staršev, starih staršev ..."**

### Otroci občutijo drugačno vzdušje

Otroci težko razumejo novice iz medijev, občutijo pa, da je v družbi drugačno vzdušje. Tudi doma teče beseda o koronavirusu, posebej zdaj, ko bodo otroci namesto v vzgojno-izobraževalnih ustanovah nekaj časa preživeli doma. **"Večina otrok bo žal obremenjena s tem in bo tudi izkazovala nelagodje in zaskrbljenost. Pri mlajših otrocih se to kaže predvsem kot nemir, iskanje pozornosti, jokanje, brezvoljnost, težave s spanjem; otroci, tako mlajši kot starejši, tudi več sprašujejo, kaj se dogaja in seveda zakaj je zdaj to in ono drugače, zakaj ne**

*morejo k prijateljem, starim staršem. Otrokom je treba pomagati in jim omiliti čustvene stiske in zaskrbljenost, vendar je dejstvo, da živijo tukaj z nami in da je nesmiselno, da bi posebnost situacije zanikali in jim skušali pomagati z izjavami kot npr. 'saj ni nič', 'za otroke ni nobenega problema' in podobno.«*

Razvojna psihologinja dr. Ljubica Marjanovič Umek svetuje, naj starši ostanejo *"vsekakor mirni, ne pa brezbržni, kot tudi ne panični. Prav je, da starši izkazujejo zaupanje v vse tiste, ki v državi vodijo dejavnosti in sprejemajo ustrezne ukrepe, saj bodo tako pomagali otrokom, da bodo tudi oni mirnejši. Kakšen pogovor pa je treba nameniti tudi najstnikom, predvsem z nekaterimi srednješolci, ki včasih razmišljajo v smer 'meni se to ne more zgoditi' in se morda zaradi tega prepričanja morda nekoliko tvegano vedejo.«*

### **Koronavirus naj ne bo osrednja tema**

Zdaj ko bodo otroci v družinskem okolju 24 ur dnevno, Umekova svetuje, da glede na siceršnja zanimanja svojih otrok v teh dneh poiščete dejavnosti, ki jih radi počnejo, pa morda ob dosedanjem tempu življenja niste imeli časa zanje. *"Uporabite pozabljene igrače, preberite kakšno knjigo, ogledate si lahko kak film."*

*"Ker šolski otroci ne bodo v celoti prekinili učenja za šolo in bodo deležni šolanja na daljavo, je to in delo staršev od doma tudi treba jasno razložiti otrokom,"* pravi Umekova, ki opozarja tudi na solidarnost in striktno uresničevanje navodil oz. sprejetih ukrepov, pozitivno naravnost in medsebojno zaupanje, kar v težjih okoliščinah hitreje pozabimo.

**Eva Veršič**