# » OSTANI DOMA »

## Priporočila za ravnanje in vzdrževanje ravnovesja v času epidemije

Slogan »Ostani doma« smo v tednih ponotranjili že vsi. Širjenje okužbe z novim koronavirusom bo lahko obvladljivo le na način, da prekinemo fizične stike med nami. Ob tem, ko ostajamo doma, pa se v nas naseljujejo različna občutja. Prisotna sta negotovost in skrb, kako bomo to zahtevno obdobje preživeli.

Odrasli moramo odgovorno poskrbeti zase in za svoje otroke. Starši ste velik del odgovornosti za spremljanje šolanja otrok morali prevzeti nase. Otroci so morda v začetku mislili, da je čas za krajše počitnice. Sedaj smo spoznali, da ni tako. Z vami želimo deliti nekaj nasvetov, da bomo čas v domačem okolju, skupaj z otroki prestali mirno, s čim manj stresa in strahov.

### USTVARIMO DNEVNO RUTINO

Rutina in predvidljivost delujeta pomirjujoče na otroke in odrasle. Pomagata ohranjati občutek nadzora, reda in smisla. Kaj naj vključuje dnevna rutina:

#### Šolsko delo in učenje

Otroci naj čim bolj po urniku spremljajo navodila učiteljev in opravijo dnevno učno delo. Učitelju dajte povratno informacijo o domačem delu.

#### Delo – aktivnosti v gospodinjstvu

Vključimo otroke v gospodinjske aktivnosti. Otroci potrebujejo občutek, da so prispevali. Tovrstno učenje je izjemno dragoceno. Predlog: naredimo spisek aktivnosti, otroci naj sami označijo, katero opravilo bodo opravili.

#### Skrb za zdravo prehrano

Sedaj je čas, ko vsak dan skupaj vsaj enkrat obedujemo. To krepi občutek povezanosti in prav tako odganja tesnobo. Otroci naj sodelujejo pri pripravi obrokov.

#### Telesna aktivnost

Telesna dejavnost nas varuje pred tesnobo. Večkrat na teden izberimo dejavnosti, ki jih lahko izvajamo skupaj z družino – v teh okoliščinah je to hoja (naj bo v bližini doma v čim manj obljudenem okolju).

#### Zadostna količina spanja

Ohranjajmo rutino spanja in ne podaljšujmo budnosti v noč. Še posebej je to pomembno za otroke, ki za zdrav razvoj potrebujejo zadostno količino kvalitetnega spanja.

## SPREMLJAJMO NOVICE IZ ZANESLJIVIH VIROV

Pomembno je, da dnevno spremljajmo novice, saj vsebujejo aktualna priporočila za ravnanje vsakega posameznika. Izberimo si medij, ki objavlja zanesljive informacije in ne poroča senzacionalistično. Novice preverite 2-3x dnevno in se izogibajte nenehnemu brskanju po spletu. Posvetimo se našemu dnevnemu ritmu in opravilom.

Viri informacij:

- Nacionalni inštitut za varovanje zdravja: https://www.nijz.si/
- Urad RS za informiranje o koronavirusu: https://www.gov.si/teme/koronavirus/
- Novice: https://www.rtvslo.si/
  https://www.24ur.com/

## OHRANJAJMO STIKE Z BLIŽNJIMI

Ob fizični ločenosti je pomembno, da ohranjamo stike z našimi bližnjimi preko telefona, Skypa ... Komunicirajmo s sorodniki, prijatelji in bodite drug drugemu v oporo. Otroci naj pokličejo sošolce. Napišejo naj pismo, narišejo risbo za sorodnika, prijatelja, sošolca, učitelja. Izogibajmo se širjenju negativnih sporočil in delujmo na druge pozitivno, spodbudno. To bo imelo spodbuden učinek tudi za nas.

## OHRANJAJMO POZITIVNO NARAVNANOST V NAJBOLJ KRIZNIH SITUACIJAH

- Osredotočimo se na to, kar je dobrega in koristnega zase in za bližnje.

Če smo tesnobni, se zamotimo s prijetnimi aktivnostmi. Pokličimo prijatelje, ki na nas delujejo pozitivno. Oglejmo si filme s prijetnimi vsebinami, preberimo knjigo, ki nas sprosti. Poskusimo nov hobi, se naučimo ročne spretnosti. Če imate domačo žival, se posvetite skrbi zanjo. Za otroke je to odličen način pomirjanja in osmišljanja.

- Ohranjajmo optimizem, ne pogovarjajmo se o katastrofalnih možnih izidih,.
- Zavedajmo se, da bomo s socialno izolacijo pomagali preživeti mnogim starejšim in bolnim osebam. Med njimi so tudi naši bližnji.

## Z OTROKI SE POGOVORIMO O KORONAVIRUSU

Pomembno je, 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.

- Ne bojmo se pogovorov z otroki o virusu. Prisluhnimo **njihovim vprašanjem**, odzovimo se na njihove stiske. Dajmo jim prave informacije in jih usmerimo, kaj naj naredijo v tej situaciji. **Ostanimo mirni in se z otroki pogovarjajmo umirjeno**, saj potrebujejo občutek varnosti. Pogovore z otroki prilagodimo njihovi starosti in védenju. Ne razlagajmo preobširno. Poučimo 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 **bodimo otrokom zgled**.
- Z enostavnimi prikazi pokažemo otrokom, kako si umiti roke (npr. https://www.youtube.com/watch?v=Hz6fyfxD4xE) in zakaj je pri tem potrebna uporaba mila (npr. https://www.youtube.com/watch?v=_KirHm_sYfI).
- Spodbudimo otroke, da nam povejo, kaj o virusu in trenutni situaciji že vedo, kaj so slišali in kaj jih zanima. Pogovarjajmo se z njimi, poučimo jih o dokazanih dejstvih in popravljajmo napačne informacije in govorice s pravimi.
- **Prisluhnimo njihovim skrbem in strahovom**. Če svojih strahov in tesnobe otroci ne izrazijo z besedami, **opazujmo njihovo vedenje** in bodimo pozorni na morebitne nebesedne znake stiske (npr. razdražljivost, iskanje naše bližine, sprememba prehranjevalnih ali spalnih navad ...). Zagotovimo jim, da smo z njimi in da skrbimo za njihovo varnost. Na njihova ravnanja se odzivajmo kolikor lahko umirjeno in premišljeno.

## KAM SE LAHKO OBRNEMO (priporočila Inštituta za varovanje zdravja)

- Če so v času epidemije v stiski naši otroci

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/dusevno_zdravje_otroci.pdf

https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19

- Če doživljamo simptome hudega stresa, tesnobe:

https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne

- Za lažje obvladovanje stresa, zmanjševanja občutka strahu, zaskrbljenosti

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

- Če nas skrbi ustrezno vzdrževanje higiene prostora

https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval

https://www.nijz.si/sl/splosna-uporaba-zascitnih-mask

## ZAUPNI TELEFONI IN KONTAKTI V STISKI:

- **116 123 – Zaupni telefon Samarijan** (brezplačno)
- **116 111 – TOM** – telefon za otroke in mladostnike, dosegljiv vsak dan med 12.00 in 20.00 (klici so brezplačni, otroci in mladostniki pa lahko pišejo tudi na **tom@zpms.si** ali se oglasijo v njihovi spletni klepetalnici)
- Pomoč za mlade je na voljo tudi na spletni strani **To sem jaz**.
- **01 520 99 00 – klic v duševni stiski** (vsak dan med 19.00 in 7.00)
- **031 233 211 – Ženska svetovalnica** – krizni center (24 ur na dan)
- **080 11 55 – SOS telefon za žrtve nasilja** (vsak dan med 12. in 18. uro, svetovanje pa ponujajo tudi po elektronski pošti na naslovu drustvo-sos@drustvo-sos.si)
- **031 699 333** – psihosocialna in psihološka pomoč za ženske in otroke, žrtve nasilja in žrtve spolnih zlorab (vsak delovnik med 9.00 in 15.00)
- **Društvo za nenasilno komunikacijo**, dosegljivo je vsak delovnik med 8.00 in 16.00:
  Ljubljana: 01 43 44 822 in 031 770 120
  elektronska pošta: info@drustvo-dnk.si
- **031 704 707 - Center za psihološko svetovanje Posvet** vsak delovni dan med 8. in 20. uro.


Prirejeno po:

https://www.voranc.si/wp-content/uploads/2020/03/klinicni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran-1.pdf

https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov

https://www.kclj.si/dokumenti/dopis_pediatricna.pdf