



Doma ne spremljamo dnevnih novic, še posebej ne zdaj, ko mediji poročajo samo še o korona virusu. Kljub temu glavne novice vedno pridejo do nas, ker ljudje govorijo samo še o tem.

Tako sta tudi moji hčerki, na poti iz šole, predlagali, da nakupimo zaloge hrane, ker se zna zgoditi, da bodo trgovine zaprte. Pred tem se o korona virusu z njima še nisem pogovarjala. Ni se mi zdelo še pomembno. V njunih besedah sem zaznala zaskrbljenost in strah. Strah pred tem, kaj se lahko zgodi, kaj če bosta zboleli, kaj če bova midva zbolela, imeli sta veliko vprašanj.

Preden z vami delim predloge, kako se z otroki pogovarjati o korona virusu, bi rada povedala, da sama ne čutim nobene posebne zaskrbljenosti ali panike glede tega, vsekakor pa se me dotaknejo strahovi drugih ljudi, zato te dni morda še več meditiram, ker tako zlahka pademo v ta vrtinec kolektivnega strahu. Ta strah seveda čutijo tudi naši otroci. Če ga ne zaznajo pri vas, pa ga zagotovo zaznajo preko drugih ljudi, sošolcev, prijateljev, sosedov, ipd.

Panika ni potrebna, potrebna pa je odgovornost in spremljanje novic z razdalje. Držimo se dejstev in tega, kaj lahko naredimo. Nima smisla razmišljati o tem, kaj vse se lahko zgodi in preigravati vse možne grozne scenarije ter ohromiti ali celo prilagajati življenje temu.

Trenutno kar vemo o virusu je to, da ga osebe z močnim imunskim sistemom dobro prebolijo, kar pomeni, da je smiselno, še posebej v teh dneh, krepiti svoj imunski sistem, skrbeti za dobro higieno rok, se veliko gibati na svežem zraku ipd. Otroci in mladi načeloma virus brez problema prebolijo. Vsekakor pa je potrebno, da smo pozorni na starejše ljudi. Ko obiščemo babico ali dedka, prosimo otroka, da si pred vstopom v njuno hišo opere roke, naj kiha ali kašlja v komolec ipd...

Tako sem uspela do sedaj razumeti.

Torej, kako z otroki spregovoriti o korona virusu? Predlogi so povzeti po članku dr. Laure Markham.

1. VPRAŠAJTE OTROKA KAJ O VIRUSU ŽE VE OZ. KAJ JE SLIŠAL O NJEM

Tako lahko izveste, kaj otrok o virusu že ve, kakšne skrbi ima v zvezi z njim, da lahko pomirite njegove strahove in direktno ovržete vse govornice o virusu, ki ne držijo (»Ne, ni res, da vsi, ki dobijo virus, umrejo. V bistvu velika večina ljudi, ki zbolijo za virusom, dobi prehlad in se hitro pozdravi.«). Torej, pomembno je, da otroka najprej poslušate, kaj vam o virusu govori, kaj vas sprašuje, da odkrijete njegove skrbi ter, da se na to lahko potem odzovete.

2. PODOJTE OTROKU LETOM PRIMERNE INFORMACIJE

Izkoristite pogovor z otrokom kot priložnost, da ga pomirite in mu podate informacije, primerne njegovim letom.

V grobem naj mu vaše besede dajo ta sporočila:

- Varen si.
- Odrasli se s tem lahko spoprimemo.
- Otroci in odrasli, ki so sicer zdravi in imajo dober imunski sistem, da se spopadejo z virusom, ne bodo niti opazili, da so prišli v stik z virusom ali pa ga bodo preboleli v blagi obliki gripe.
- Veliko znanstvenikov in zdravstvenih delavcev se trudi, da bi širjenje virusa zajezili. Lahko smo hvaležni, da imamo v naši državi dobro zdravstveno oskrbo.
- Naša naloga sedaj je, da ne širimo virusa, tako, da je zdaj bolj kot kadarkoli prej pomembno, da razvijemo dobre zdravstvene navade, kot npr. da si redno umivamo roke in s tem ne prenašamo bacilov naprej.
- S tem, ko ostanemo zdravi, zmanjšamo možnost širjenja virusa in zdravstvenim delavcem prepustimo oskrbo tistih, ki so bolj ranljivi od nas.

To je vse, kar mora predšolski otrok vedeti, seveda pa svojo razlago prilagodite starosti vašega otroka.

Če vam majhen otrok postavi vprašanje, vi pa ne veste, kako bi nanj odgovorili, mu lahko rečete:

»Res dobro vprašanje, vendar ti v tem trenutku ne znam odgovoriti nanj, a bom poskusila najti odgovor«. Informacijo poiščite brez otroka in na podlagi najdenih dejstev oblikujte odgovor na način, ki bo otroka pomiril in mu dal občutek varnosti. Otrok vas bo lahko o virusu veliko spraševal, zato ker želi odgovore. Nesigurnost ga bega, tisto, kar ne pozna mu daje temelje in v nas oz. s pomočjo nas išče občutek varnosti v tej negotovosti.

3. OTROKA NE IZPOSTAVLJAJTE NOVICAM

Glede na to, da mediji novice poročajo na način, da nas še bolj prestrašijo, resnično nima smisla, da so otroci izpostavljeni dnevnim novicam. O virusu ali o katerikoli drugih dnevnih novicah.

4. NAUČITE OTROKA OSNOVNE HIGIENE

Otroka podučite, da se virus širi, ko nekdo zakašlja, kihne ali diha. Virus v telesu se prenese preko majcenih dihalnih kapljic, ki so v zraku in lahko naprej živijo na koži, oblačilih in drugih površinah. Ti bacili nas lahko okužijo le v primeru, če pridejo v naše oči, nos ali usta. Žal je tako, da se ljudje dotaknemo svojega obraza stokrat v eni uri in polovico od tega se dotikamo naših oči, nosu in ust. Torej, če imamo bacile na svojih rokah, običajno preidejo v naše telo.

Zato je tako zelo pomembno, da otroku sporočite naslednje:

- Otroku povejte, da si roke umiva z zelo toplo vodo, ki meji že na vročo in milom toliko časa, da lahko dvakrat zapoje pesem »Vse najboljše«. Zato, da ubijemo vse bacile.
- Naj se ne dotika svojega obraza z rokami (vem, to je najtežje, a gre za grajenje nove navade, ki potrebuje čas, da se vzpostavi).
- Kiha ali kašlja naj v komolec.
- Naj ne deli kozarca ali jedilnega pribora.
- Povejte otroku, da je pomembno, da ima dovolj spanca.

Vse to otroku sporočite na njemu primeren način.

5. SOOČITE SE S SVOJIMI LASTNIMI STRAHOMI

Naša naloga v teh dneh je, da ohranjamo mirnost, se ne prepustimo paniki, ker le tako lahko otroku nudimo občutek varnosti in sporočilo, da je vse ok.

Manjša verjetnost je, da zbolite za kaj več kot navadno gripo, četudi virus izbruhne v epidemijo, kot da doživite prometno nesrečo, pa se z avtom vozite vsak dan.

Če temu težko verjamete, potem ste že preveč izpostavljeni novicam, ki imajo namen med prebivalce vnesti le strah in paniko. Poskrbite, da pridete do novic iz zanesljivih

virov kot npr. CDC (več TU) ali WHO (več TU)

Naloga odraslih v tem času je, da otrokom nudimo občutek varnosti, kar z našimi odločitvami, ki izvirajo iz strahu in panike, tega ne delamo.

Namesto tega vse nadaljnje odločitve sprejmimo v miru in z odgovornostjo.

VIR: BLOGSMONTESSORIMONTESSORI PEDAGOGIKANASVETI
MONTESSORIPRIPIRAVA OKOLJE