



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Posledice epidemije na otroke in kaj lahko storimo sami, da jih ublažimo

»Moj ekstrovertirani štiriletnik se ne druži z nikomer drugim razen z mano in mlajšo sestrico. Njegovo vedenje postaja vedno bolj težavno.«

»Moj osemletnik sovraži šolo na daljavo in pravi, da ne mara matematike in branja.«

»Moj dvanajstletnik preživi večino svojega časa za računalnikom in igra igrice s prijatelji. Laže mi, da dela za šolo.«

»Moj petnajstletnik, ki je edinec, zelo pogreša šolo in prijatelje. Počuti se osamljenega, postaja depresiven.«

Veliko staršev je resnično zaskrbljenih zaradi posledic socialne izolacije na otroke, ne glede na njihovo starost. Učenje na daljavo razvojno ni ustrezno za otroke in najstnike, večina otrok pa pogreša druženje s sošolci in prijatelji ter popoldanske obšolske dejavnosti. Če otroci v takšnih razmerah obiskujejo pouk v šoli, je to zanje veliko bolje, toda maske in socialna distanca lahko vzbudijo občutke nepovezanosti in žalosti. Otroci težko ohranjajo navdušenje nad učenjem v danih razmerah. Pri številnih se tako pojavljajo znaki tesnobe in depresije, podobno kot pri odraslih.

Nedavna britanska raziskava je opozorila na dejstvo, da imajo meseci socialne izolacije lahko dolgoročne posledice na mentalno zdravje otrok, kar že nekaj časa omenjajo tudi številni razvojni psihologi in strokovnjaki. To je kar zaskrbljujoč podatek. Je pa treba pojasniti, da je raziskava temeljila na nekaterih preteklih študijah, ki so bile narejene v obdobju petih desetletij, rezultati pa temeljijo na situacijah, zelo različnih trenutnemu stanju. Kakšne posledice občutijo oz. bodo občutili otroci, je odvisno še od številnih drugih dejavnikov, kot so: podpora staršev, ali je v družini več otrok, ali je otrok introvertiran ali ekstrovertiran po naravi, ali otroci kljub epidemiji obiskujejo pouk v šoli itd.

Kaj lahko torej naredimo sami, da zmanjšamo negativne vplive epidemije na otroke? Tukaj je nekaj napotkov in usmeritev.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

OTROCI VSEH STAROSTI:

Težava: TESNOBNOST

Rešitev: vzpostavitev zdravih družinskih navad za uspešnejše spoprijemanje s stresom

Rutina, tradicija in rituali zmanjšujejo stres in pozitivno vplivajo na zdrave življenjske navade. Zato je priporočljivo ustvariti nek urnik dela čez dan, ki pa naj vsekakor vključuje še preživljanje časa v naravi, telovadbo in druženje z ostalimi družinskimi člani (skupni obroki, večer družabnih iger, družinska meditacija itd.).

Dogovorite se, katere aktivnosti bi želeli početi skupaj in vsak naj izrazi svoje želje, npr. stiskanje na kavču, branje knjig, poslušanje glasbe, pihanje milnih mehurčkov, ustvarjanje, igranje.

Tudi čas, ki ga otroci preživijo pred takšnimi in drugačnimi ekрани, naj bo skrbno odmerjen.

Otroke pomirite in jim povejte, da je vaša naloga, da v družini ostanete varni in zdravi. Zato je zelo pomembno, da si umivajo roke, nosijo maske in upoštevajo pravila socialne distance. Ni jim pa potrebno biti v skrbeh zaradi tega.

Tudi sami pazite, da vaše vedenje in govorjenje ne bo otroke prestrašilo. Poročil raje ne poslušajte v njihovi prisotnosti.

Težava: NEPRIMERNO VEDEDENJE

Otroci, ki svojih strahov in skrbi ne morejo izraziti direktno in svobodno, se bodo zatekli k neprimernemu vedenju. Še slabše pa je, če svoje strahove potlačijo, kar lahko vodi v depresijo ali samopoškodovanje.

Rešitev: pomagajte otroku pri spopadanju z zapletenimi čustvi in občutki

Otroka večkrat vprašajte, kako se počuti. Poslušajte, sprejmite in ovrednotite njegova čustva. Razočaranje, ki ga čuti, je še kako resnično. Dopustite mu žalovati. Ni vam treba iskati rešitev za otrokove težave. Že zavedanje, da so njegova čustva legitimna in sprejeta, je dovolj.

Vprašajte ga, kaj je po njegovem najslabša stvar, ki se lahko zgodi? Bodite potrpežljivi. Velika verjetnost je, da otrok sploh ne bo znal ubesediti ali razložiti, kaj ga mori. Lahko, da bo njegovo vedenje postalo težavno. Toda spomnite se, da v takšnih trenutkih potrebuje le obilico razumevanja in ramo za jokanje. Izogibajte se kaznovanju. Namesto tega raje delajte na povezanosti in odnosu.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Če imate več otrok, ki se neprestano kregajo in nagajajo eden drugemu, jim pokažite načine, kako se izogniti konfliktom. Spodbujajte zabavne aktivnosti, med katerimi se bodo otroci zabavali in povezali.

Težava: IZČRPANI STARŠI

Rešitev: poskrbite zase

Umirjeni, potrpežljivi, topli in odzivni starši najbolje vplivajo na čustveno stabilnost in zdravje otrok vseh starosti. Zato je zelo pomembno, da starši znajo poskrbeti tudi zase. Če poskrbijo zase obenem poskrbijo tudi za otroka.

Časi, v katerih živimo, niso enostavni in včasih je resnično težko ohranjati optimizem in vero. Toda odgovornost staršev je, da obvladujejo svoje odzive in vedenje. Poskusite s tehnikami pozitivnega spopadanja s stresom, kot so telesna aktivnost, meditacija in utrjevanje čustvenih vezi z drugimi člani družine in s prijatelji. Poskusite opustiti nezdrave navade, kot je recimo prekomerno uživanje alkohola ali pa preživljanje preveč časa pred računalnikom in televizijo.

DOJENČKI

Če vzgojitelji nosijo maske, lahko to pri dojenčkih vpliva na sposobnost branja izrazov iz obraza. Dojenčki tudi ne morejo videti, kako se oblikujejo usta pri izgovorjavi določenih glasov, kar je vsekakor pomembno pri razvoju govora.

Stres, v katerem se znajdejo mladi starši, predvsem mamice, lahko ogrozi njihovo odzivnost na potrebe dojenčka. Starši lahko nehote spregledajo namige otroka zaradi strmenja v ekrane, pojavijo pa se lahko tudi občutki tesnobe.

Če le lahko, se dogovorite, da varstvo dojenčka prevzamejo stari starši, sorodniki ali vzgojitelji, ki v interakciji z otrokom ne rabijo nositi mask. Obenem pa ne pozabite tudi nase, bodite fizično aktivni in poskrbite za svoje duševno zdravje. Ko ste z dojenčkom, se izogibajte uporabi telefonov, tablic in računalnikov.

Z otrokom se igrajte in preživljajte čim več časa.

MALČKI

Malčki potrebujejo ogromno gibanja na prostem. V želji po raziskovanju lahko v trenutku obrnejo hišo na glavo.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Včasih jih starši v želji, da si zagotovijo nekaj miru in tišine, posadijo pred ekran. Če se to dogaja pogosto in je tega časa preveč, to negativno vpliva na njihove razvijajoče se možgane in zmanjšuje sposobnost ohranjanja pozornosti.

Če morajo vzgojitelji v vrtcu nositi maske, je to za malčke lahko zelo stresno, saj ne morejo z njihovega obraza razbirati čustev in izrazov. Malčki lahko zaradi tega začnejo odklanjati odhod v varstvo.

Tudi za starše lahko postane naporno, če so cele dneve doma z živahnim otrokom. Zapadejo lahko v začaran krog, kjer se kljubovanje, izpadi in vpitje samo stopnjujejo.

Zato je zelo pomembno, da malčki čim več časa preživijo zunaj in raziskujejo v naravi. Če je dostop do otroških igrišč še dovoljen, jih obiščite ob takih urah, da se izognete gneči, ne pozabite pa s sabo vzeti tudi alkoholnih robčkov.

Čas pred zasloni omejite na res nujne trenutke, ko imate na primer pomemben službeni klic ali ste pod tušem.

Otroku pripravite kotiček, kjer se lahko svobodno igra in packa po mili volji. Na zalogi imejte tudi nekaj senzoričnih aktivnosti, pri katerih se bo malček zabaval in učil hkrati. Za ideje pobrskajte po spletu.

Če le lahko, se dogovorite, da varstvo malčka občasno prevzamejo stari starši, sorodniki ali katera druga bližnja oseba, ki v interakciji z otrokom ne rabi nositi maske. Ne pozabite si vzeti časa tudi zase. Pri malčkih je prednost to, da so še vedno v fazi, ko se najraje igrajo sami in družba drugih otrok ni tako pomembna, kot pri starejših otrocih. Starši so tisti, ki ustvarijo vzdušje, zato je zelo pomembno, da ostanete mirni, sproščeni in ohranjate povezanost z otrokom. Če zadovoljite njegovo potrebo po raziskovanju, gibanju in bližini, je to največ, kar lahko storite zanj in to je čisto dovolj. Malček ne bo utrpel nobene škode zaradi omejitve druženja, kvečjemu bo le profitiral, saj lahko to obdobje preživlja s starši.

PREDŠOLSKI OTROCI

Predšolski otroci že dosti bolj potrebujejo družbo vrstnikov, saj se skozi druženje učijo osnovnih socialnih veščin, kot npr. to, da je treba počakati na vrsto.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Rabijo pa tudi oni ogromno gibanja na prostem, zato je treba strogo omejiti čas, ki ga presedijo pred zasloni. Njihovi možgani so v fazi pospešenega razvoja in raznorazni zasloni negativno vplivajo na zmožnost ohranjanja koncentracije.

Predšolski otroci so tudi že skoraj vsi vključeni v institucionalno varstvo, kar pomeni, da si morajo tudi sami občasno nadeti maske. Nekaterim lahko to predstavlja težave. Še težje za predšolske otroke pa je ohranjanje socialne distance v skupini. Če jih morajo vzgojitelji nenehno opozarjati, je tudi to lahko eden od vzrokov, da se jim odhod v vrtec priskuti.

Če ostajate z otroci doma zaradi zaprtja vrtcev, se poskusite povezati s starši otrokovih prijateljev in se dogovorite za druženje, če razmere to dopuščajo.

Doma otrokom berite, skupaj listajte slikanice. Na spletu lahko najdete tudi veliko zabavnih grafomotoričnih vaj, ki jih natisnete in jih otroci rešujejo. Skupaj ustvarjajte, izdelujte, kuhajte, pecite piškote.

Vsak dan se odpravite ven, ne glede na vreme. Omejite čas, ki ga otroci preživijo pred ekrani. Doma postavite kotichek, kjer se bodo lahko otroci svobodno igrali in packali brez omejitev. Pripravite si seznam dejavnosti, ki jih lahko počnejo, brez vašega pretiranega vmešavanja.

ŠOLARJI

Če šolanje poteka na daljavo in se od otrok zahteva, da veliko časa preživijo pred računalniškimi zasloni in spremljajo pouk preko zooma, se slej ko prej zgodi, da jim koncentracija in zanimanje padeta.

V šoli imajo otroci težave in stiske zaradi zahtev po ohranjanju socialne distance, tako v odnosu do sošolcev kot tudi do učiteljev. Počutijo se nelagodno.

Izolacija vpliva negativno na razvoj socialnih veščin in empatije. Otroci ne potrebujejo ravno velike socialne mreže, vsekakor pa sta druženje in igra ena na ena zanje zelo pomembna, saj se pri tem učijo prilagajanja in dogovarjanja.

Preden se otrok usede za računalnik in se priklopi na zoom, pojdite z njim ven, da se razgiba in nadiha svežega zraka. Med poukom naj ima več aktivnih odmorov, med katerimi se razmiga in nasmeje. Smeh zmanjšuje nivo stresnih hormonov in pomaga otroku, da se bolj zavzeto loti dela.

Pomagajte otroku, da ohranja vez z najboljšim sošolcem ali prijateljem. Povežite se z njegovimi starši in se dogovorite za srečanje preko zooma ali v živo, kakor je pač primerneje.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Zanimajte se za in spremljajte otrokovo delo za šolo. Vprašajte ga, kaj se učijo. Naj vam pokaže in nauči še vas.

Ne pozabite na knjige. Berite z otrokom in otroku vsak dan. V knjižnici si sposodite zanimive slikanice, stripe, zgodbe in jih raziskujte skupaj z otrokom.

Na spletu lahko poiščete zabavne matematične naloge, primerne starosti otroka, ob katerih se bo zabaval in hkrati učil.

PREDNAJSTNIKI

Ker otroci preživljajo vedno več časa na spletu, se pojavijo nove težave. V obdobju, ko šele raziskujejo uporabo socialnih medijev in se učijo, kaj vse lahko na spletu počnejo, je velika nevarnost, da postanejo tarča spletnega nadlegovanja.

Otroci, ki morajo v primeru šolanja na daljavo veliko časa presedeti pred ekrani, lahko izgubijo zanimanje za šolo. Težava je tudi, če je v družini več otrok in vsak potrebuje računalnik oz. dostop do spleta.

Če otrok obiskuje pouk v šoli, pa je lahko zanj zelo stresno nenehno držanje socialne distance.

Spremljajte otrokovo delo za šolo. Če se le da, bodite zraven, ko posluša razlago učitelja preko spleta ali se pogovarja s sošolci. Bodite pozorni na otrokovo počutje in vedenje. Pogovarjajte se z njim o pravih obnašanja na spletu. Če vam zaupa, da je naletel na neprijetne vsebine ali da je bil priča neprimernemu vedenju, se z njim o tem pogovorite. Poskusita najti rešitev, če se vam zdi potrebno, se obrnita tudi na šolo.

Za popoldneve načrtujte sproščujoče dejavnosti na prostem, v naravi. Vzdržujte povezanost in dobre odnose. Otroku pomagajte tudi pri vzdrževanju stikov s prijatelji in sošolci. To je lahko pogovor po telefonu ali preko video klica ali pa skupen sprehod po parku, če je to mogoče.

NAJSTNIKI

Najstniki potrebujejo povezanost in druženje z vrstniki bolj kot mlajši otroci. To je obdobje, ko počasi trgajo vezi z družino in se začnejo osamosvajati, ko iščejo smisel svojega obstoja in ko postajajo socialni stiki ter mreža, ki jo razpletajo, vedno bolj pomembni.

Za njih je obdobje epidemije, zaprtje šol in prepoved druženja zelo stresno. Zapadejo lahko v tesnobo in depresijo. Če se s stresom spopadajo tako, da cele dneve in noči preživijo pred računalniškimi ekrani, je to zelo velik problem.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Spodbujajte svojega najstnika, da si pripravi dnevni načrt, ki poleg šolskega dela vključuje tudi gibanje v naravi, prosti čas in dovolj spanca. Dopustite mu, da sprejema svoje odločitve, podpirajte njegovo neodvisnost.

Dopustite mu komunikacijo z vrstniki na način, ki si ga sam izbere. Ne prerekajte se po nepotrebnem. Trenutno obdobje je stresno za vse, zato pametno izbirajte svoje bitke.

Najstnika usmerjajte k pozitivnemu razmišljanju. Tudi v teh čudnih časih in obilici slabih novic se dogaja in zgodi veliko lepega in dobrega. Skupaj poiščita pozitivne in vzpodbudne novice. Napeljite najstnika, naj razmisli, kaj dobrega lahko sam naredi za bližnjega ali skupnost v kateri živi. Če se le da, naj to tudi udejanji. Pomagajte, če je potrebno.

Otroka vzpodbujajte tudi, da pokliče stare starše ali druge sorodnike in se z njimi pogovarja.

Res je, da na veliko stvari, ki se trenutno dogajajo v naši državi in po celem svetu, nimamo vpliva. Je pa še zmeraj veliko stvari, ki jih lahko počnemo in naredimo, da omilimo posledice epidemije, pa čeprav v okviru postavljenih omejitev in z upoštevanjem varnostnih ukrepov.

Imejmo v mislih, da bo tudi to minilo. Ljudje smo zelo odporna vrsta in zmožni prilagoditve na najrazličnejše situacije. Tudi otroci bodo nadoknadili vse zamujeno, tako na socialnem kot tudi na akademskem področju.

Starši se morate zavedati, da imate škarje in platno v svojih rokah. Ko se bodo otroci ozirali nazaj na obdobje epidemije in vseh omejitev, ki so se jih morali držati, se bodo spominjali predvsem tega, kako ste sami krmilili skozi ta negotovi čas. Spominjali se bodo vaše umirjenosti in zbranosti. Spominjali se bodo tega, kako ste jih znali nasmejati. Spominjali se bodo skupnih trenutkov na sprehodih, obedov za družinsko mizo, družabnih iger ob večerih, peke piškotov. Vi ste tisti, ki določate ozračje in počutje v vašem domu.

Na ramenih staršev je velika odgovornost. Ampak zmeraj je bilo tako. Ni potrebno, da ste nezmotljivi. Potrudite se po svojih najboljših močeh in vse bo še dobro. To je tisto, kar si bodo otroci zapomnili.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Vir: Markham, L., Social – emotional pandemic risks to your child and solutions by age (https://zastarse.si/otroci/posledice-epidemije-na-otroke-in-kaj-lahko-storimo-sami-da-jih-ublazimo/?fbclid=IwAR0IfsoWX3t4MrhIEXy-W-qnF_mw8mRzIBpbCVwJqqkwTyJ18Zqp-RzdsQ, pridobljeno 17. 11. 2020).

Povzela: Andreja Črešnik, svetovalna delavka Vrtca Črnuče