

KAKO IN O ČEM GOVORITI Z OTROKOM

Z otrokom se **pogovarjate**. Pripovedujte mu svoje zgodbe iz otroštva, skupaj pogledajte album s fotografijami, vi pa mu zraven povejte kakšno zgodbico. Pogovarjate se lahko o šoli, njegovih vrstnikih, njegovih interesih ... Na spletu boste našli še veliko idej o tem, kako vse lahko spodbudite pogovor z otrokom. Pogovor je pomemben, ker besede umirjajo čustva. In krepijo odnos. Otroka poslušamo in ga ne prekinjamo tudi če govori o stvareh, s katerimi se mi ne strinjamo, so nam nenavadne, se jih bojimo, bi radi otroka zaščitili pred tem.

Pogovor o Korona virusu – mlajši ko je otrok, bolj moramo odrasli izbirati, kaj o tem vidi, sliši, ker ga zanj neprimerne informacije lahko spravijo v stisko. Povemo mu **osnovne informacije** o bolezni in predvsem poudarimo, da pomaga, če skrbimo za higieno kašlja in rok ter se ne družimo z ljudmi izven družine. Pazimo tudi, da mlajši otrok ne gleda cel dan obvestil o Korona virusu po TV oz. pazimo, kaj se odrasli pogovarjamo v njegovi prisotnosti.

Na spletu lahko najdete tudi že zgodbe za mlajše otroke o Korona virusu:

<https://minirokice.si/>

<https://youtu.be/oilcRghRa0>

Večina otrok v trenutnem dogajanju čuti tesnobo, ki pa jo izražajo na različne načine – mlajši predvsem z telesnim nemir, nespečnostjo, jokavostjo, starejši se zatekajo k elektronskim napravam, hrani, se umikajo. Lahko tudi pretirano skrbijo za higieno. Vse to so znaki stiske, katero je potrebno ubesediti, odrasli pa moramo biti pripravljeni to sprejeti – slišati. Otrok naj pove, da mu je neprijetno, da ga tišči v prsih, ne more biti pri miru, da ga je strah, da je žalosten, da je jezen, da mu je dolgčas ... Sporočimo mu samo, **da ga razumemo in mu verjamemo, da se tako počuti. Da bomo z njim in bomo po vseh svojih močeh poskrbeli zanj.**

9 stvari, ki jih lahko rečete zaskrbljenemu otroku:

1. »Tukaj sem, s tabo. Varen si.«
2. »Bi malo zaplesala ali tekla, da se znebiva te zaskrbljene energije?«
3. »Povej mi, kaj se te muči. O čem razmišljaš v svoji glavi?«
4. »Kaj bi želel povedati temu, kar te skrbi (npr. Korona virusu)? Kaj bi skrb odgovorila? Kaj bi potem rekel ali naredil ti?«
5. »Narišimo to, kar čutiš in doživljaš.«
6. »Kaj čutiš v svojem telesu? Kje je skrb? Kako velika je?«
7. »Dihajva skupaj.«
8. »Razmisliva skupaj o tem, kaj bi se lahko zgodilo (strašljivi izhodi – pove otrok, smešni, realistični – pomaga starš).«
9. »Kaj lahko skupaj naredimo, da se boš ti bolje počutil?«

Vir: Fb: Post- Trauma Mama