



ZBORNICA  
KLINIČNIH  
PSIHOLOGOV  
SLOVENIJE

SEKCIJA  
ZA OTROŠKO  
IN MLADOSTNIŠKO  
KLINIČNO PSIHOLOGIJO

# Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covida-19

Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove  
v času postopnega odpiranja vrtcev in šol

MAJ,  
UPAM, DA BO KORONA KMALU  
ODŠLA IN BOMO SE LAHKO V  
ŠOLI NA BLISU IGRALI IN  
ZABAVLI.

1v0



Slovenija je ob razglasitvi epidemije covid-19 zaprla vse vzgojno-izobraževalne ustanove. Po osmih tednih vzgojno-izobraževalnega dela izključno na daljavo se 18. maja ob upoštevanju številnih varnostnih ukrepov in omejitev začenja postopno odpiranje vrtcev in šol. Ob neobiskovanju šol in vrtcev ter obšolskih in prostočasnih dejavnosti so imeli otroci in mladostniki omejeno tudi gibanje in druženje tako z vrstniki kot s člani razširjene družine in z družinskimi prijatelji. Kljub temu da smo kot družba z upoštevanjem priporočil strokovnjakov in s prizadevanji zdravstvenih in drugih nujnih služb uspeli epidemijo v Sloveniji uspešno obvladovati, bodo nekateri omejevalni in varnostni ukrepi ostali v veljavi še nekaj časa. Za prevladujoči delež otrok in mladostnikov se šolanje na daljavo nadaljuje, po napovedih se bodo ti vrnili v šolo šele po več kot šestih mesecih, morda še takrat z omejitvami. Prav tako se v vrtec še nekaj časa ne bodo vključili nekateri malčki in predšolski otroci.

Tovrstne ukrepe so vlade na podlagi navodil epidemiološke stroke in drugih medicinskih strok uvedle skoraj po vsem svetu in so eden od pomembnih dejavnikov pri omejevanju epidemije. Vendar pa je ob načrtovanju, uveljavljanju in sporočanju ukrepov in njihovega sproščanja izjemno pomembno upoštevati tudi vpliv epidemije, omejevalnih ukrepov in njihovih posledic na duševno zdravje. Zaradi svojih razvojnih značilnosti in potreb so otroci in mladostniki ena najranljivejših skupin, pri kateri se bodo posledice epidemije in spremljajočih se ukrepov lahko kazale še dolgo časa. Omejevalni ukrepi so bistveno posegli v najpomembnejše dele njihovega življenja – vključevanje v vrstniške skupine, učenje in igro.

V času od razglasitve epidemije smo bili strokovnjaki s področja duševnega zdravja in šolstva dejavni pri osveščanju o psihosocialnih vidikih epidemije in omejevalnih ukrepov. Na obremenilne posledice za otroke v socialno ogroženih družinah so dodatno opozarjali tudi predstavniki nevladnih organizacij; tako nevladne organizacije kot policija opažajo porast nasilja v družini. V omejenem obsegu in na daljavo je še naprej teklo tudi naše delo z ranljivimi otroki, mladostniki in njihovimi družinami. Nasveti, priporočila in smernice, objavljeni na spletnih straneh centrov za duševno zdravje pri zdravstvenih zavodih, svetovalnih centrov, Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zbornice kliničnih psihologov, v medijih in drugje bodo aktualni še naprej, saj bomo po napovedih epidemiologov morali z virusom, ki povzroča bolezen covid-19, živeti še nekaj časa.

V Sekciji za otroško in mladostniško klinično psihologijo Zbornice kliničnih psihologov Slovenije menimo, da so strokovni delavci v šolah in vrtcih eni od najpomembnejših podpornih oseb v življenju otrok in mladostnikov. Vloga učitelja in vzgojitelja je tudi sicer, še posebej pa v izrednih razmerah, ki smo jim priča, izjemno pomembna in hkrati zahtevna.

Poleg sledenja vsem predpisanim varnostnim ukrepom bo za pedagoške delavce velik izziv tudi spopadanje s posledicami epidemije na vedenje in doživljanje otrok, mladostnikov in njihovih staršev. Posledice bo treba najprej prepoznati, jih potem ustrezno nasloviti in prizadetim pri soočanju z njimi pomagati. Ob tem je preteklo obdobje



prineslo številne dodatne obremenitve tudi večini zaposlenih v vzgoji in izobraževanju, tako v poklicnih vlogah kot zasebno. Dodatni obremenilni dejavnik so nejasne in nepredvidljive razmere, v katerih je težko učinkovito načrtovati delo in zasebno življenje. Prav zato je to čas, ko so toliko pomembnejši povezanost v kolektivu, medsebojna podpora, skupno iskanje rešitev in izmenjava dobrih praks znotraj posameznih ustanov ter med njimi.

V nadaljnjem besedilu smo skušali strniti nekaj védenj in spoznanj o že znanih in potencialnih posledicah ter o učinkovitih pristopih k vzpostavljanju čim bolj podpornega okolja za malčke, otroke in mladostnike ob vračanju v vzgojno-izobraževalne ustanove.

## **Pomen vrtčevskega in šolskega okolja za celostno podporo razvoju**

V Sloveniji je v predšolsko vzgojo vključena večina malčkov in predšolskih otrok, v obvezno osnovno šolo vsi otroci in v srednješolsko izobraževanje večina mladostnikov, ki tako v organiziranih dejavnostih vzgoje in izobraževanja od zgodnjega otroštva do polnoletnosti preživijo dobršen del svojega življenja.

Vrtec in šola otrokom in mladostnikom ne predstavljata le varstva oz. prostora za učenje in pridobivanje znanja, temveč tudi, kar je za duševno dobrobit morda celo pomembnejše, prostor socialne aktivnosti in interakcije, oblikovanja vseh vidikov samopodobe ter učenja veščin soočanja z različnimi življenjskimi okoliščinami in težavami. Na vseh ravneh vzgoje in izobraževanja morajo otroci in učenci poleg pridobivanja znanja in razvijanja učinkovitih učnih strategij – ter v šoli uspešnosti ob preizkusih

znanja – vzpostavljati in vzdrževati medosebne odnose, razvijati socialno identiteto in občutek pripadnosti, opazovati in posnemati standarde vedenja, kot jih izražajo drugi, ter se vesti na način, ki ga sprejemajo tako vrstniki kot vzgojitelji/učitelji.

Ob tem sta za mnoge otroke vrtec in šola kraja, kjer jim je na voljo strokovna pomoč, kadar se sami in njihove družine znajdejo v stiski. Otrokom in mladostnikom so strokovni delavci v šolah lahko sogovorniki v okoliščinah, ko ne najdejo odgovorov na svoje dileme, pa se o njih morda ne morejo pogovoriti s starši. Vseh teh vidikov vrtci in šole v času omejevalnih ukrepov niso mogli zagotavljati oz. so jih zaradi okoliščin skušali naslavljati v zelo omejeni obliki.

## Epidemija kot dejavnik tveganja v razvoju in duševnem zdravju

V kriznih obdobjih, kar aktualna epidemija zagotovo je, se otroci in mladostniki na strese, ki jih doživljajo, odzivajo zelo različno. Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin se lahko pokažejo hitro ali pa z zamikom in trajajo različno dolgo.

Odzivi otrok in mladostnikov so odvisni tako od njihove starosti kot tega, kako razumejo situacijo, koliko, katere in kako kakovostne informacije o dogajanju imajo na razpolago, od njihovih preteklih izkušenj, siceršnjega stila in strategij odzivanja v stresnih situacijah, podpore domačega okolja in drugih dejavnikov. V času epidemije je povsem pričakovano, da so zaskrbljeni ali prestrašeni, da čutijo jezo zaradi omejevalnih ukrepov, da se njihovo vedenje spremeni in imajo težave pri samostojnem opravljanju dejavnosti, ki so jih prej morda že obvladovali.

V Mednarodni federaciji društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca navajajo, da ljudje ob neposredni ali posredni izpostavljenosti epidemiji kažemo celo vrsto odzivov, kot je strah pred okužbo, smrtjo in izgubo bližnjih, pogosta je zaskrbljenost pred izgubo eksistenčnih dobrin, pojavljajo se izogibalna vedenja in strahovi pred socialno separacijo ter izolacijo, stigmatiziranjem okolice in podobno. Vse to lahko spremljajo občutki anksioznosti, brezizhodnosti, dolgočasja, osamljenosti in depresivnosti (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2020). Pri mnogih otrocih se lahko pojavljajo tudi klinično pomembni znaki anksioznosti in depresivnosti, kar kažejo izkušnje z aktualno epidemijo na Kitajskem (Xie idr., 2020). Običajni odzivi na stres v času epidemije in prilagajanja na omejitve, ki jih prinašajo ukrepi, vključujejo razmišljanje in zaskrbljenost glede lastnega zdravja, zdravja bližnjih, strahove, izogibanja, težave s spanjem pa tudi telesne simptome v obliki bolečin. Nekateri otroci izražajo stisko predvsem s čustvenimi, drugi spet s telesnimi simptomi ali bolj s spremenjenim vedenjem (England, 2002), pri večini pa se največkrat kaže kombinacija teh treh znakov doživljanja stiske.

Posledice spremenjenih in omejenih pogojev življenja med epidemijo predstavljajo tveganje za pomembne težave na področju duševnega zdravja za celotno populacijo,

zaradi odvisnosti od odraslih in specifičnega razumevanja okoliščin glede na razvojno raven pa v še večji meri za otroke in mladostnike. To velja tudi za tiste, ki pred epidemijo niso imeli težav na področju duševnega zdravja. Za ranljive otroke in mladostnike, ki so že pred epidemijo imeli težave na področju čustvovanja, razpoloženja, vedanja, učenja in odnosov z drugimi, ali pa živijo v neugodnih okoljih oz. odnosih, so sedanje razmere lahko izjemno huda obremenitev, ki je pogosto ne zmorejo sami obvladovati. Šolske rutine so pomemben mehanizem, s pomočjo katerega otroci in mladostniki s težavami na področju duševnega zdravja lažje obvladujejo svoje življenje. Ko so vrtci in šole zaprti, so otroci in mladostniki tako lahko izgubili enega od pomembnih virov podpore in pomoči. Mnogi se posledično zatečejo v popolno pasivnost ali pretirano uporabo informacijskih tehnologij – za te bo vrnitev v šolo in običajno vsakdanje življenje lahko izjemno zahtevna, toliko bolj, če bo zaprtje šol za nekatere trajalo dlje časa (Lee, 2020).

Tuje izkušnje iz preteklosti in aktualne epidemije kažejo, da imajo nezmožnost obiskovanja šole, omejevanje socialnih stikov in gibanja ter drugi ukrepi v času epidemije pri celotni populaciji otrok in mladostnikov, v še večji meri pa pri ranljivih skupinah, lahko posledice na področju duševnega in telesnega zdravja, ki so neredko dolgotrajne. V raziskavi v Veliki Britaniji, izvedeni na več kot 2000 mladih z zgodovino težav v duševnem zdravju, se je izkazalo, da jih več kot štiri petine poroča o tem, da se je njihovo stanje v času epidemije covid-19 poslabšalo, za četrtno pa je zaprtje javnih ustanov pomenilo, da so povsem izgubili dostop do virov pomoči za duševno zdravje in da nimajo dostopa do podpornih skupin, za mnoge od njih pa je dostopanje do pomoči po telefonu ali internetu zelo ovirano (Lee, 2020). Pričakujemo lahko, da bodo pri marsikaterem otroku/mladostniku, ki je že prej imel težave, po vrnitvi v šolo te še pomembno bolj izražene, saj dlje časa ni imel ustrezne pomoči. Raziskave kažejo tudi, da neugodne posledice na področju duševnega zdravja lahko vztrajajo še mesece dolgo po koncu teh ukrepov (Brooks idr., 2020). Pri tem je velikost neugodnega učinka odvisna od več stresorjev, kot so dolžina ukrepov (dlje kot trajajo, bolj neugodne so posledice), strah pred okužbo, ki lahko traja tudi več mesecev po končani epidemiji, in stopnja doživljanja stiske, ki izvira tudi iz frustracij in dolgočasnja zaradi prekinitve socialnih stikov. Pomemben dejavnik je tudi to, kako ljudje v takšnih razmerah dobivajo ustrezne informacije od pristojnih služb. Izkušnje iz prejšnjih epidemij po svetu (Sprang in Silman, 2013) so pokazale, da je izjemno pomembno spremljanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov tako med epidemijo kot tudi po njej oz. (samo)izolacijskih ukrepih, saj je pojavnost posttravmatske simptomatike v/po takšnih razmerah velika.

Posebej pozorni moramo biti na to, da se v družinah, kjer tudi starši doživljajo pomembne strese ali travmatske simptome, funkcioniranje otrok še poslabša. Dvojno obremenjeni so bili otroci iz družin, v katerih je že pred izbruhom epidemije obstajalo nasilje, otroci v ločenih družinah z zapleti ob izvajanju stikov, otroci staršev, ki težko nadzorujejo svoje čustvene odzive in imajo že v običajnih pogojih šibke starševske veščine, otroci v družinah, kjer ni jasnih meja in razmejitev med starševskim in otroškim podsistemom, otroci v zelo zaprtih družinah s šibko socialno podporo, v družinah z bolnim družinskim članom, z revščino in s socialno izključenostjo.

## Pomen podpore otrokom in mladostnikom pri vračanju v vrtce in šole

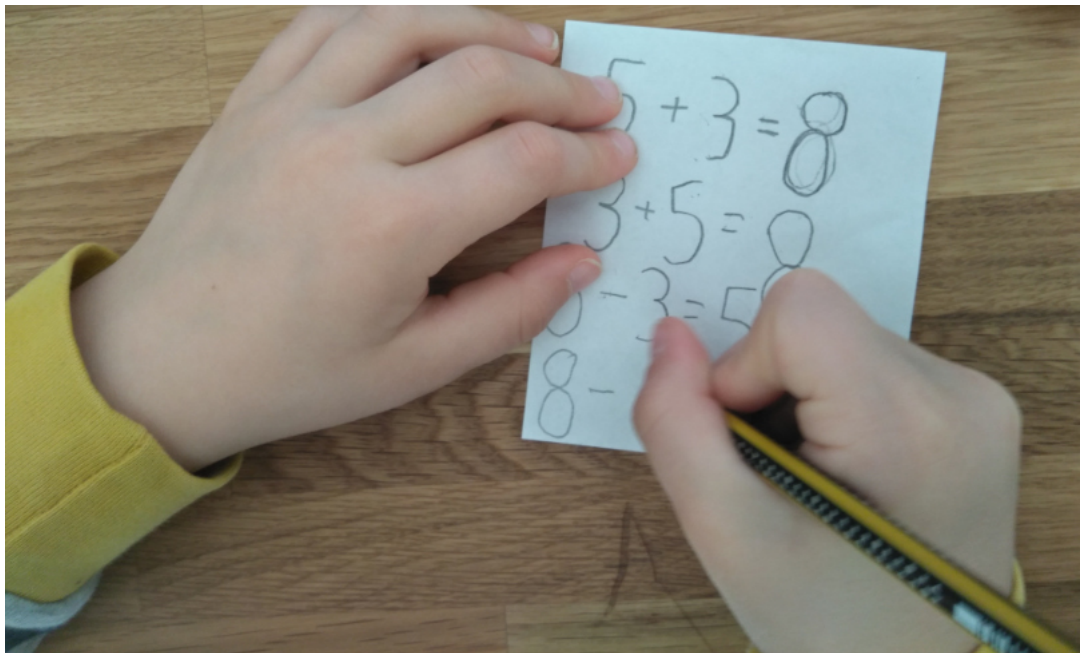
Nekateri otroci in mladostniki že v običajnih razmerah težko prenašajo spremembe vsakdanjih življenjskih rutin. Vrnitev v šolo, ki je zanje sicer enako nujna kot za vse otroke, bo lahko predstavljala izvor intenzivnih frustracij in anksioznosti. Ob vračanju otrok v šolo se moramo zavedati, da bo tudi njihova učna učinkovitost lahko pomembno manjša. Otroci in mladostniki so imeli v času pouka na daljavo namreč zelo različne pogoje za usvajanje učne snovi. Razlike so (bile) že v intenzivnosti in poglobljenosti poučevanja na daljavo. Nekaterim so starši lahko pomagali pri razlagi učne snovi in so bdeli nad tem, da je otrok sproti opravljal naloge in obveznosti, drugim starši kljub želji in trudu niso mogli zagotavljati ustrezne učne pomoči, tretji pa so bili prepuščeni sami sebi, tudi nedostopni učiteljem oz. podpori šole. V nekaterih družinah so drugi vidiki spoprijemanja s krizo prevladali nad šolskim delom.

Zaradi naštetega se bodo že prej obstoječe razlike v učni uspešnosti oz. učnih dosežkih lahko le še povečale, kar bo za mnoge otroke in mladostnike predstavljalo dodaten vir čustvene stiske, ki se lahko zamakne še globoko v naslednje šolsko leto. Pojavlja se vprašanje, kako bomo po dolgotrajnem zaprtju šol zagotovili, da se bodo otroci in mladostniki v šole dejansko vrnili in tam tudi ostali? Nekateri so morda šole odklanjali že pred pojavom epidemije, pri drugih pa se glede na trenutno situacijo lahko to še zgodi. Dolgotrajna odsotnost iz šole namreč pomembno lahko poveča občutek tesnobe ob vnovični vrnitvi.

Tudi po tem, ko se bodo otroci in mladostniki vrnili v šolo, lahko pričakujemo večjo pojavnost težav in motenj na področju duševnega zdravja, na katere bodo zagotovo vplivale tudi spremembe ukrepov, predvsem pa njihovo trajanje.

V času samoizolacije, ko so družine preživljale čas brez stikov v živo z drugimi in večino časa med štirimi stenami, so se pomembno spremenile tudi družinske rutine. Pričakovati je, da bodo nekateri otroci in mladostniki imeli precejšnje težave pri jutranjem vstajanju in odhodu v šolo. Mnogo otrok in mladostnikov je veliko časa preživevalo na elektronskih napravah, tj. na družbenih omrežjih, ob igranju igrice ipd. V mnogih družinah so se v času šolanja na domu pojavile težave z organizacijo dneva, čas za spanje se je pri nekaterih pomaknil na poznejšo uro, čas za šolo v dopoldanskem času so si morda lahko prilagodili po svoje, mnogi so se težko motivirali za šolsko delo. Vse to se bo z začetkom obiskovanja šole spremenilo in bo zahtevalo prilagajanje na nov ritem, ki bo otrokom in mladostnikom sicer koristil, vendar bo od njih zahteval prilagajanje in krčenje časa, ki so ga prej namenili dejavnostim po svoji izbiri.

Še posebej bodo dnevne rutine za večino otrok težavne ob vračanju staršev v službe, saj večina otrok, pa tudi nekateri mladostniki, zaradi svojih razvojnih značilnosti še ne zmorejo učinkovite samoorganizacije brez podpore odraslih. Zaradi dolgotrajne odsotnosti neposrednega dela z učiteljem je vse bolj oteženo tudi učenje. Nezanemarljiva ni tudi dilema o zagotavljanju varnosti otrok v času službene odsotnosti staršev. Pri otrocih in mladostnikih lahko nastopijo tvegana vedenja. Mlajši otroci so lahko



prepuščeni varstvu starejših sorojencev, kar je zanje dodatna obremenitev in ovira pri opravljanju šolskih obveznosti. Zaprtje šol je z vidika duševnega zdravja otrok in mladostnikov prineslo številne negativne in potencialno nevarne učinke.

Za otroke in mladostnike, ki se še ne bodo vrnili v šolo, bo po napovedih MIZŠ do konca šolskega leta učni proces naprej potekal na daljavo, za večino kot kaže v odsotnosti staršev. To bo pomembno spremenilo odnos do učenja, tudi razumevanje in doživljanje ocenjevanja, saj bo umanjkal neposredni stik z učitelji, predvsem pa vrstniki v šoli. Za otroke in mladostnike bo izredno dragocen vsak stik s šolo, z učitelji, izvajalci dodatne strokovne pomoči in s svetovalnimi delavci ter z vrstniki, še posebej neposredna komunikacija na daljavo.

Posebno pozornost bo veljalo nameniti učencem prve triade, ki zaradi zdravstvenih omejitev ali ogroženosti katerega od članov gospodinjstva za razliko od večine vrstnikov še zmeraj ne bodo mogli v šolo. Tveganje za težave z vedenjem in čustvovanjem je večje tudi pri najstnikih, saj od zaprtja šol ne morejo uresničevati pomembnih razvojnih nalog – druženja z vrstniki in osamosvajanja. Prav tako bodo posebno pozornost potrebovali otroci, ki so preboleli okužbo s covidom-19 ali pa je okužbo prebolel kdo od njihovih svojcev in se lahko soočajo z občutki sramu, krivde, žalosti ali jeze ter s posledicami stigmatizacije.

Nekaj izhodišč, na katerih je dobro graditi podporo otrokom in mladostnikom, ki se bodo še naprej šolali na daljavo:

- Sprejemajte njihovo doživljanje, pojasnite jim, da so občasna tesnoba pa tudi jeza in žalost v danih razmerah normalen odziv.
- Pomagajte jim pri ločevanju med tem, kar lahko nadzirajo, in tem, česar ne morejo.

- Spodbujajte vzdrževanje stikov s sošolci prek telefona, spletnih aplikacij in srečanj zunaj doma. Lahko organizirate medvrstniško učno pomoč na daljavo, se z razredom srečate na spletni aplikaciji v času razredne ure, lahko jim pripravite interaktivno nalogo, pri kateri bodo sodelovali brez telesnega stika.
- Bodite pozorni na tvegano vedenje na spletu in morebitno spletno medvrstniško nasilje. Tveganje zanj je večje, ker otroci in mladostniki še več časa kot po navadi preživijo na spletu, obenem pa imajo manj nadzora in živijo v stresnih okoliščinah. Znova spregovorite z učenci o tem, kaj je varno vedenje na spletu, kaj je spletno nasilje in na koga se lahko obrnejo po pomoč.

Posebej zaskrbljujoče je, da bodo za vključenost v šolo in dostop do različnih programov pomoči prikrajšani otroci s posebnimi potrebami. To velja tako za tiste, vključene v večinske šole, kot za otroke, ki obiskujejo prilagojene izobraževalne programe. Otroci z razvojnimi, vedenjskimi in duševnimi motnjami ter drugimi oviranostmi so posebej ranljiva skupina in njihove potrebe v procesu izobraževanja daleč presegajo možnosti, ki jih omogoča delo na daljavo v kombinaciji s podporo staršev. Ti seveda nobenemu otroku ne morejo nadomestiti učitelja in izkušnje šole, še posebej pa to velja v primeru otrok s posebnimi potrebami.

Menimo, da bi bilo treba načrtovati čimprejšnje, četudi vsaj delno vračanje v šole za vse otroke in mladostnike.

## Kako prepoznati stiske in težave na področju duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih

Otroci in mladostniki se, kot rečeno, na stres odzivajo različno, odvisno od njihove starosti, osebnostnih značilnosti in stila soočanja s težavami. Učitelji in svetovalni delavci ste morda nekatere od odzivov in znakov, ki jih navajamo v nadaljevanju, lahko opazili že v času šolanja na daljavo, ko ste komunicirali z učenci, ali pa so vam o njih poročali njihovi starši. Pričakovati je, da se bodo težave pri večini otrok s prihodom v šolo vendarle omilile, saj se vračajo v (čeprav spremenjeno) normalnost šolskega ritma, pri nekaterih pa se bodo težave vlekale še naprej ali pa se bodo celo povečale. K temu lahko doprinesejo težave zaradi prilagajanja na nov ritem in zahteve šolskega okolja, učne zahteve, soočanje z ocenjevanjem, ločitev od staršev in podobno.

Med vedenjskimi in čustvenimi znaki stiske so pogoste predvsem težave s koncentracijo in z osredotočanjem, hitre spremembe v razpoloženju, jokavost, agresivni izbruhi in vedenjske težave, pretirana odvisnost od drugih, izguba zanimanja za dejavnosti in zavračanje sodelovanja, grizenje nohtov, praskanje in podobna, na telo usmerjena vedenja, odmikanje od socialnih stikov, odklanjanje šole. Nekateri otroci se na stisko odzovejo s telesnimi težavami, kot so pomanjkanje oz. povečanje teka, težave z odvajanjem in s spanjem, bolečine v trebuhu ali glavoboli, utrujenost.

Pomembno je, da bodo učitelji, ki otroka dobro poznajo, hitro lahko prepoznali večjo spremembo v otrokovem vedenju in posebnosti, ki jih pred epidemijo morda niso



opažali. Težje bodo to nalogo opravili učitelji, ki bodo poučevali v razredih, ki jih ne poznajo, morda celo predmete, za poučevanje katerih niso usposobljeni, tako da bo zanje že poučevanje vir lastnega stresa.



### **Kako se pogovarjati z otrokom, pri katerem opazate spremembe**

Prvi ukrep pomoči je t. i. prva psihološka pomoč. Gre za podporo, ki jo nudijo strokovnjaki iz šolstva, zdravstva ali socialnega varstva, ki niso nujno psihologi in katere namen je stabilizacija in pomiritev akutnih čustvenih in vedenjskih odzivov. Ta pomoč poteka tako, da odrasla oseba, ki svetuje, ponudi prizadeti osebi dovolj časa za razgovor, jo spodbuja, da opisuje svoje občutke, skuša njene reakcije normalizirati (pojasniti, da je to normalen odziv na nenormalno situacijo), prepoznati posameznikove potrebe, spodbujati posameznikove vire samopomoči, predlagati učinkovite načine obvladovanja stresa, ki pomagajo večini ljudi, in oceniti, ali oseba potrebuje bolj poglobljeno strokovno pomoč (Everly in Lating, 2017). Pomemben vir podpore učiteljem so na tem področju šolske svetovalne službe. Zato je toliko pomembnejše, da šolski svetovalni delavci ob vračanju otrok v vrtce in šole opravljajo svojo primarno dejavnost, za katero so usposobljeni in ki bo več kot potrebna, in le izjemoma ter v skrajno nujnih primerih rešujejo organizacijske zagate.

Ko nam otrok ali mladostnik sporoča stisko v zvezi s skrbmi, ki se nam morda zdijo pretirane in bi sami ob njih zamahnili z roko, se zavedajmo, da so te skrbi in posledična stiska zanj še kako resnične in ga plašijo. Zato predvsem in v prvi vrsti poslušajmo in ne hitimo z nasveti ali razbremenjevanjem, dokler ne poskušamo razumeti, kaj otrok razmišlja in doživlja. Pomembno je, da med pogovori z otroki in mladostniki ostanemo mirni. Od staršev, vzgojiteljev/učiteljev in drugih pomembnih oseb se

namreč z zgledom učijo odzivov. Skrbi, ki jih bodo slišali od pomembnih odraslih, bodo občutili tudi sami.

- Kadar znake stiske opažamo pri predšolskih otrocih, se jim je smiselno približati z igro, pri pogovoru pa lahko uporabimo igrače, lutke ali knjige ter različne video- in slikovne prikaze.
- Razlage naj bodo kratke, preproste izogibamo se nepotrebnim in prezahtevnim podrobnostim.
- Informacije, ki jih podamo otroku, naj bodo resnične in iz zanesljivih virov. Trenutno otroci o situaciji vedo že veliko (vendar to ne pomeni nujno, da so informacije, ki jih imajo, tudi pravilne), povejte pa jim, kaj v vrtcu lahko počnejo in česa še ne.
- Mogoče je, da se bodo v otroški igri pojavljale teme, povezane z virusi, boleznijo ali s smrtjo. Prek igre otroci predelujejo čustva in zanje pomembne teme. S pomočjo lutk ali namišljenih likov jim lahko pomagata zaigrati tiste teme, ki jih ocenjujete kot pomembne v skupini, vrtcu ali lokalnem okolju. Podobno velja za mlajše šolske otroke.

Če pri šolskem otroku ali mladostniku opazimo znake stiske, mu ponudimo priložnost za individualni pogovor, da o svojih težavah lahko spregovori v zaupnem okolju. Pogovori naj bodo odprti, obenem pa zasnovani pomirjujoče, z zagotavljanjem varnosti.

- Otroku je treba omogočiti dovolj časa, da spregovori o svojih čustvih, morebitnih skrbeh, strahovih in dotedanjih izkušnjah.
- Črpajte izhodišča za pogovor iz njihovih razmišljanj, vprašanj in pripovedi. Ne razlagajte preveč.
- Pomembno je, da si vzamemo dovolj časa za pogovor z otroki, jih spodbudimo, da govorijo o svojih mislih, občutkih in izkušnjah.
- Skrbi in občutke tesnobe je smiselno normalizirati.
- Pomembno je tudi, da se pri tem, ko otroku ali mladostniku podajamo informacije, o katerih nas sprašuje, omejimo na tisto, za čemer lahko stojimo in v čemer smo strokovno podkovani. Če kakšnega odgovora na njihova vprašanja (predvsem o epidemiji, bolezni in podobno) ne veste, jim to povejte, informacije pa nato lahko poiščete skupaj v zanesljivih virih (predvsem na spletni strani NIJZ).

## Tematika covida-19 v vrtčevskem in šolskem vsakdanu

Po vrnitvi otrok v vrtec in šolo se ne bo mogoče izogniti temu, da vsaj nekaj časa tematika epidemije, bolezni, strahu pred okužbo pa tudi morebitne izgube bližnjega pri katerem od otrok ne bi obarvala veliko njihovih medsebojnih interakcij in pogovorov z vami. Prav je, da se temu ne izogibamo niti mi, odrasli, pomembno je, da smo otrokom na voljo. Hkrati pa tematike, povezane z njihovim doživljanjem epidemije, otrokom ne vsiljujemo in jim pustimo dovolj prostora za komunikacijo o stvareh, o katerih bi govorili tudi sicer.

Ob začetku šole bo verjetno treba precej časa in razlage nameniti vzpostavitvi varovalnih ukrepov, kot je vzdrževanje fizične distance, nošenje obrazne maske v skladu z navodili ter upoštevanje drugih priporočil. Za vzpostavitev podpornega vzdušja v razredu in šoli je pomembno, da ukrepe uvajate s pozitivno konotacijo in ne z zastraševanjem. Pri učenju varovalnih vedenj sta ključnega pomena higiena rok in higiena kašlja, ki se ju večina otrok lahko priuči brez neugodnih posledic na duševno zdravje. Vzdrževanje socialne distance terja posebno senzibilnost in bo za vse nas največji izziv, saj je pomembno jasno razmejiti varovanje pred virusom od strahu pred sočlovekom.

Okoliščine lahko izkoristite tudi za to, da z otroki in mladostniki spregovorite o njihovem razmišljanju, doživljanju in morebitnih skrbeh v zvezi z epidemijo. Navajamo nekaj priporočenih tem, o katerih se vzgojitelji/učitelji lahko pogovarjate z otroki/učenci, seveda prilagojeno njihovi starosti:

- Kakšne občutke so imeli, ko so se vrtci/šole zaprli (na začetku, proti koncu epidemije)?
- Kateri občutki so bili prijetni in kateri ne?
- Kako so si pomagali, če jih je bilo strah? Kaj jih je najbolj skrbelo?
- Kaj jim je pomenilo, da se niso smeli družiti z vrstniki?
- Koga so najbolj pogrešali?
- Kakšna je razlika med pravimi stiki in stiki prek elektronskih medijev?
- Kako se lažje učijo – z učiteljem v razredu ali prek spleta?
- Ali so se naučili kakšne nove veščine?
- Kaj so spoznali? So morda ugotovili, da brez česa čisto v redu lahko shajajo?
- Ali bodo zaradi te izkušnje v prihodnosti kaj spremenili v svojem vedenju?

Pogovor o temah, povezanih z epidemijo, je gotovo potreben, naj pa ne bo prevladujoč. Predvsem se zdi pomembno, da v središču komunikacije niso ves čas svarila in poudarjanje ogroženosti zaradi bolezni ter opozorila, da se moramo vesti, kot da je vsak potencialno okužen. Pomembno je, da otroci in mladostniki upoštevanje varovalnih priporočil doživljajo kot zaščito vsakega člana skupnosti in da so sporočila ter priporočila povezovalna.

## Kako ob jasnih znakih stisk in težav

Vzgojitelji, učitelji in šolski svetovalni delavci so pri svojem delu otrokom in mladostnikom ves čas v podporo pri razreševanju mnogih težav in stisk, ki jih prinašata razvoj in življenje v skupnosti vrstnikov in učiteljev, neredko pa tudi domače okoliščine. Tudi veliko stisk, povezanih s trenutno situacijo, bodo s pozornim in empatičnim pogovorom pomagali razrešiti vzgojitelji/učitelji, če bo to potrebno, se bodo vključile tudi svetovalne službe. Kljub omejitvam pri komunikaciji bo predvsem za najranljivejše otroke pomembno najti in ohraniti možnost stika s starši. Vzpostavite sistem izmenjave informacij znotraj šole in z zunanji ustanovami, še bolj kot sicer pa bo pomembno usklajeno (so)delovanje vrtcev in šol z zdravstvenimi ter socialnimi službami.

Starše v primeru zaskrbljenosti lahko usmerite, da se obrnejo na otrokovega pediatra, psihologa v centrih za duševno zdravje ali zdravstvenih domovih ali na svetovalne centre. To je pomembno predvsem takrat, ko:

- se pri otroku pojavljajo stiske, ki jih niti sam niti s pomočjo staršev ali vas v šoli ne zmore zmanjšati do te mere, da ne bi ovirale njegove vsakodnevnega funkcioniranja;
- se pri otroku šolska uspešnost po vrnitvi v šolo pomembno zniža v primerjavi z možnostmi učenja pred epidemijo in kljub dodatni pomoči pri šolskem delu ne uspe ujeti svojega siceršnjega tempa;
- se pri otroku po vrnitvi v šolo pojavijo zanj ali za okolico moteče in vztrajnejše težave s koncentracijo in z osredotočanjem, izrazit nemir, hitre spremembe v razpoloženju, jokavost, agresivno vedenje in druge vedenjske težave, pretirana odvisnost od drugih, izguba zanimanja za dejavnosti in zavračanje sodelovanja, izogibanje socialnim stikom, ki presega dogovorjena pravila vedenja, odklanjanje šole in podobno;
- se pri otroku pojavijo razmišljanja in vedenja, s katerimi bi lahko ogrožal sebe ali druge in ki znajo biti nevarna njemu ali drugim – to zahteva takojšnje ukrepanje svetovalne službe in vzpostavitev stika s starši.

## Sodelovanje s starši

Čas epidemije in ukrepov ter njihove posledice pa tudi obdobje še povečane nejasnosti ob sproščanju ukrepov so v različni meri viri stresa tudi za starše. Na šole se že in se še bodo obračali z mnogimi vprašanji, dilemami, strahovi glede šolanja in zdravja svojih otrok pa tudi s kritikami in predlogi – z nekaterimi utemeljenimi in konstruktivnimi, po drugi strani pa tudi s takšnimi, ki morda izvirajo iz njihovih lastnih strahov in negotovosti v trenutni situaciji.

Za učinkovito komunikacijo s starši v tem obdobju velja, še toliko bolj kot že sicer, da naj bo ta čim bolj redna, jasna in v duhu partnerskega sodelovanja. Pomembna ovira pri komunikaciji s starši so gotovo nepredvidljivost situacije ter hitre spremembe v napovedih sproščanja ukrepov. Pomembno pa je, da smo pri komunikaciji naravnani pozitivno in da poskusimo upoštevati vpliv negotovih socialnih in ekonomskih okoliščin na doživljanje staršev in življenje družin. Seveda pa vse našteteto velja tudi za učitelje in druge delavce v vrtcih in šolah, kar dela nalogo vzpostavljanja delujočega sistema še zahtevnejšo.

Za starše je najučinkovitejši način podpore otrokom ta, da najprej poskrbijo zase in za svoje funkcioniranje ter funkcioniranje družine. Le tako lahko opravljajo svojo starševsko vlogo na način, da otroke pomirijo in jim zagotavljajo občutek varnosti ter nadzora nad temi zahtevnimi okoliščinami. Vodstva vrtcev in šol, svetovalni delavci, vzgojitelji in učitelji so jim lahko v podporo s svojim znanjem o razvoju in funkcioniranju otrok, z orodji za podporo pri učenju ter z viri zanesljivih informacij o potrebnih ukrepih, vzdrževanju zdravja in virih pomoči.

Družine se lahko soočajo z izgubo dohodka ali revščino in ne morejo poskrbeti za osnovne potrebe. Morda bodo potrebovale konkretne napotke in spodbudo, da bodo poiskale finančno in/ali humanitarno pomoč.

V nekaterih šolah in vrtcih boste ob vrnitvi otrok morda dobili informacijo, da je otrok ali mladostnik zaradi bolezni covid-19 izgubil družinskega člana, na primer dedka ali babico. Tudi sicer so to življenjske situacije, s katerimi se pedagoški delavci redno srečujete pri svojem delu. Trenutno stik otroka z boleznijo lahko pomeni dodatno tveganje za stigmatizacijo, na kar moramo biti pozorni. Prav tako bo življenje v šoli zaradi posebnih ukrepov in omejevanja igre ter druženja otroku pri žalovanju lahko v pomoč v manjši meri kot sicer. Tako kot prej tudi v danih okoliščinah otrok po izgubi potrebuje dodatno senzibilnost učitelja in tudi morebitno dodatno pozornost tako učitelja kot šolske svetovalne službe, vendar le v tolikšni meri, kot je želi sam. Morda bo družina potrebovala tudi spodbudo, da poišče strokovno pomoč v zunanjih ustanovah.

## Kako poskrbeti za svoje duševno zdravje

Vsi, ki delamo v poklicih vzgoje in izobraževanja ter zdravstvenih poklicih in poklicih pomoči, moramo za to, da bi lahko učinkovito delali z drugimi, poskrbeti tudi za svoje splošno in duševno zdravje. V okoliščinah, v katerih smo se znašli, je to še poseben izziv.

Na spletu lahko najdemo veliko nasvetov v zvezi s tem, kako v teh spremenljivih razmerah poskrbeti za svoje duševno zdravje. Med ključnimi so vzdrževanje zdravega življenjskega sloga, skrb za higieno spanja, vzdrževanje obstoječih in graditev novih medsebojnih odnosov. V okviru mogočega je pomembno, da si vzamemo čas za telesno aktivnost in dejavnosti, ki nas sproščajo. Pomembno je tudi, da kljub razdrobljenosti delovnega dne in prepletanju časa za službo z zasebnim časom skušamo vzdrževati ločnico med poklicnim in zasebnim življenjem. Vsekakor pa so pomembnejši varovalni dejavniki ob tovrstnih poklicnih obremenitvah sodelovanje, medsebojno razumevanje in možnost razbremenitve znotraj kolektiva ter med poklicnimi kolegi.

Za težave v duševnem zdravju smo enako ranljivi ne glede na poklicno skupino, ki ji pripadamo. Če se nam zgodi, da obremenitve presegajo naše zmožnosti spoprijemanja z njimi in je naše funkcioniranje kljub običajnim virom pomoči pomembno okrnjeno, je pomembno, da pravočasno poiščemo strokovno pomoč.

## Viri

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., in Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227).
- England, P. H. (2020). *Guidance for parents and carers on supporting children and young people's mental health and wellbeing during the coronavirus (COVID-19) pandemic*. Iz: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, I. (2020). *Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus*. Hong Kong: IFRS.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*.
- Sprang, G., in Silman, M. (2013). Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth After Health-Related Disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105–110.
- Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J., in Song, R. (2020). Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China. *JAMA Pediatrics*.
- Everly, G. S., in Lating, J. M. (2017). *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid*. John Hopkins University Press, Baltimore.