UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

INFORMACIJE ZA **STARŠE IN SKRBNIKE** V ČASU **KARANTENE**

Družine po vsem svetu se prilagajajo spremembam, ki se dogajajo zaradi koronavirusne bolezni 2019 (COVID-19). Številnim staršem se zdi težko najti ravnovesje med delom, skrbjo za otroke in vzdrževanjem gospodinjstva, še posebej, če so ločeni od svojih običajnih podpornih mrež. Čeprav izolacija lahko predstavlja priložnost, da skupaj preživite čas in razvijete odnos z otroki, bodo mnogi starši oziroma skrbniki doživljali nasprotujoče si občutke in prioritete ter praktične izzive.

Spodnji nasveti so orodja za pomoč staršem in drugim skrbnikom pri skrbi za otroke in tudi za svoje lastno dobro počutje.

O VAS / TEBI Kaj morda doživljate?

Globalna pandemija dviguje raven stresa za vse, vključno s starši in drugimi skrbniki. Če doživljate znake stresa, vedite, da je to povsem naravno in niste edini.

Znaki, ki kažejo na stres, lahko vključujejo:

- stalno in kompulzivno potrebo po posodobljenih informacijah COVID-19, kar vodi v težave pri osredotočanju na druge teme;
- slabo koncentracijo ali sposobnost sprejemanja pomembnih ali manj pomembnih odločitev;
- občutek preobremenjenosti, razdražljivosti ali tesnobe;
- doživljanje motenj prehranjevanja in/ali spanja.

Starševstvo je lahko zahtevno tudi na dober dan, vendar je v teh težkih časih ključnega pomena, da se usmerimo v ukrepe za pomoč sebi, otroku in celotni družini, da se prebijemo skozi to situacijo.

Kaj lahko storite, da si pomagate?

Čestitamo – naredili ste prvi korak s tem, ko se zavedate, da je to zahteven čas z negotovostjo in stresom, ki ga je treba obvladati. Torej, kaj lahko storite kot starš oziroma skrbnik?

- Poskušajte ostati upajoči in pozitivni – milijoni drugih se danes počutijo enako kot vi.
- Pazite na sebe, kolikor je le mogoče – delite odgovornosti za nego otrok z dru gimi odraslimi, ki so v karanteni z vami, določite si čas za delo ali počitek in vzdržujte svoje rutine, ko lahko.
- Naj bo življenje čim bližje običajnemu vsakdanjiku. Vzdržujte vse duhovne, verske ali kulturne dejavnosti, ob katerih se počutite prijetno.
- Sestavite seznam veščin za zdravo spopadanje s situacijo zase in svojo družino – izogibajte se vedenju, kot so kajenje, raba alkohola in drugih drog ter spletne igre na srečo. Ne pozabite, da negativni mehanizmi spopadanja s situacijo še dodatno povišajo vašo raven stresa in lahko dolgoročno poslabšajo vaš položaj.

Listen FIRST

Now more than ever
Listening to children and youth is the first step to help them grow healthy and safe

For more parenting tips including from our partners in **WHO UNICEF CDC** and the partnership to end violence against children:
www.unodc.org/listenfirst

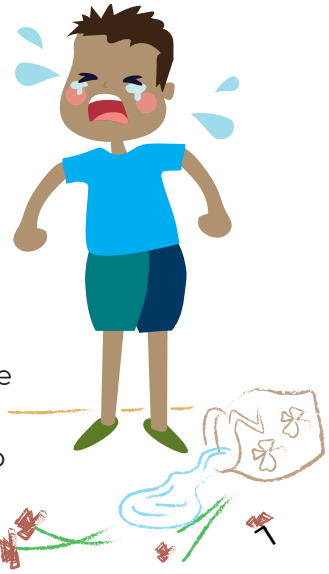
Family UNited

Typesetting and artwork: Ms. Esra Köymen Irmak; ©UNODC, 2020.

O VAŠEM OTROKU

Kaj lahko doživlja vaš otrok?

Otroci na stres reagirajo na različne načine, njihove reakcije pa so odvisne od različnih dejavnikov, vključno s starostjo. Tu je nekaj znakov:



- Nekateri otroci so bili morda sprva veseli, da so doma, a sčasoma bo to zmotilo njihove rutine, izoliralo jih bo od prijateljev, vse te prisilne omejitve pa bodo povečale njihov stres.
- Otroci lahko v svojih vedenjih doživijo vzpone in padce in njihova čustva se lahko spremenijo. Lahko so nenavadno aktivni, agresivni, tihi ali žalostni.
- Otroci lahko izražajo strah, postanejo preobremenjeni in kažejo tesnobo. Lahko jokajo ali postanejo bolj oklepajoči kot običajno. Morda imajo motnje v vzorcih spanja.
- Otroci morda ne želijo sodelovati v opravilih ali pri šolskih nalogah. Prav tako se morda ne bodo tako dobro ujeli s sorojenci in drugimi družinskimi člani.

Ne pozabite, da je razumljivo, da se otroci tako ali drugače odzovejo na stresne situacije. Pomembno je, da prepoznate njihov stres in jih tolažite primerno njihovi starosti.

Kako lahko pomagate svojemu otroku?

- Bodite ljubeči do svojega otroka, ga pomirite in potolažite, hkrati pa ohranite pozitiven odnos. Objemite ga ali se držita za roke. Povejte mu, da ga imate radi.
- Poiščite priložnosti, ob katerih lahko pohvalite svojega otroka, ko naredi nekaj dobrega, ne glede na to, kako malenkostna je ta stvar. Bolj kot hvalite, večja je verjetnost, da bo to spet storil!

- Pripravite in ponudite mu aktivnosti, s katerimi ga boste smiselno zaposlili. Otroci se bolje spopadajo s takšnimi situacijami, ko pomagajo drugim in so zaposleni.
- Bodite potrpežljivi do svojega otroka in ne poskušajte kritizirati sprememb vedenja, želje po pomiritvi ali pritožbe, da se dolgočasijo ali da nimajo kaj početi.
- Pojasnite otrokom in odraslim, da je zaradi spremenjenih razmer uporaba **„prijaznih besed in mirnejših tonov"** še toliko pomembnejša za vse. To še posebej velja, ko povzdignemo glas ali začnemo stopnjevati kritiko.
- Bodite pozorni na to, kako se počuti vaš otrok. Prisluhnite mu in priznajte, kako težak je ta čas.
- Če opazite, da se je pri otroku povečal občutek tesnobe ali skrbi, ga povprašajte o njegovih občutkih. Razumevanje otrokovih občutkov vam pomaga, da ga pomirite in potolažite.
- Otroku dajte natančne informacije o dogajanju, vendar ga ne preobremenjujte. Bodite previdni, kaj gledate (npr. na TV) ali razpravljate v njegovi bližini.
- Spodbujajte otroka, da se igra. Igra je zelo pomembna in pomaga otrokom pri premagovanju stresa. Pomaga jim ohraniti občutek nekega normalnega življenjskega stanja.
- Vzdržujte vsakodnevne rutine (npr. pred spanjem in glede družinskih obrokov), kolikor seveda lahko, hkrati pa razmišljajte o začetku novih družinskih aktivnosti (npr. kuhanja ali risanja).

- Določite čas za vsakodnevno vadbo za vse družinske člane.
- Vsem otrokom, še posebej pa starejšim, skušajte vsak dan omogočiti prostor, kjer so lahko sami ali stran od drugih, tudi če samo za kratek čas.

- Če lahko, ostanite povezani z družino in prijatelji prek interneta ali telefonskih/video klicev.
- Podporo svojemu otroku lahko ponudite tudi z zagotavljanjem varne rabe spleta in družbenih omrežij.