



Skrb za zdravje otrok in mladostnikov

V času epidemije COVID-19

■ **Helena Jeriček Klanšček**, dr. soc. ped., docentka za promocijo zdravja, je strokovnjakinja s področja javnega zdravja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Je nacionalna koordinatorica mednarodne raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*, avtorica številnih člankov in knjig s področja zdravja ter predavateljica na različnih fakultetah.

■ **Gorazd Levičnik**, dipl. sanitarni inženir, je zaposlen na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje kot sanitarni inženir II, pripravnik.

Letošnja epidemija covida-19 je korenito spremenila naš vsakdan. Veliko otrok in mladostnikov se srečuje s težavami v šoli in domačem okolju. Pri tem je vloga učiteljev, staršev oz. skrbnikov ter drugih odraslih, da znajo nuditi zadostno čustveno oporo in s pravilno komunikacijo poskrbeti za dobro počutje svojega otroka.

Pogovor za zmanjšanje zaskrbljenosti pri otrocih

Nenadnim spremembam, ki smo jim priča zaradi epidemije, se še posebej težko prilagajajo otroci in mladostniki. Zaradi zaprtja šol, prekinjenih osebnih stikov z vrstniki in širšimi družinskimi člani ter drugih omejitev se naši otroci lahko srečujejo z različnimi skrbmi in psihičnimi pritiski. Veliko staršev se morda ob tem sprašuje, kako se o trenutni krizi pogovarjati s svojim otrokom, da bo to kar najbolje razumel in da bodo preprečili morebitne neupravičene skrbi ali strah. Tako za starše kot tudi za otroke je pomembno, da si o novem virusu ustvarijo realno sliko z verodostojnimi informacijami ter da še posebej znotraj družine dnevno skrbijo za ohranjanje pozitivnega vzdušja in medsebojne komunikacije.

Kaj upoštevati, ko se pogovarjamo z otroki?

Koronavirus je že vse od pomladi predvsem med odraslimi vsakodnevna tema, zato pri pogovarjanju z otrokom o tej temi ni priporočljivo pretiravati. Pomembno je, da se prepričamo, da otrok pozna najpo-

membnejša dejstva in da si sam pri sebi ni ustvaril zmotnih prepričanj. Za pogovor si izberite čas v dnevu, ko boste tako vi kot otrok že zaključili z nujnimi delovnimi ali šolskimi obveznostmi in boste imeli nekaj prostega časa. Otroka povprašajte, kako se trenutno počuti, kaj mu hodi po mislih, ali ga kaj skrbi in kaj v teh dneh počne z naj-

večjim veseljem. Z lastnimi besedami naj vam tudi na kratko pove, kaj ve o epidemiji. Če ocenite, da se otrok počuti dobro, da trenutno situacijo razume in se drži pravil dobre higijene ter nošenja maske, potem pogosti pogovori niso potrebni. Če opazite, da je otrok vidno v skrbeh in da bi mu pogovor koristil, pa smo povzeli nekaj uporabnih napotkov in usmeritev po vzo-ru NIJZ (Kako se pogovarjati z otroki ..., 2020).

- Pri pogovoru bodite mirni, iskreni in jasni. Imejte v mislih, da se otrok ne odziva zgolj na to, kar govorite, temveč tudi na način, kako to poveste.
- Otroku povejte, da je na varnem in da gre za obdobje, ki bo minilo. Razložite mu, da ni nič narobe, če je kdaj malo prestrašen ali razburjen. Z njim se pogovarjajte ali pa mu zgolj prisluhnite. S tem mu daste vedeti, da vam lahko zaupa kakršnokoli vprašanje.
- Ne posredujte mu preveč informacij naenkrat. Odgovarjajte na tisto, kar ga zanima in kar vas sprašuje. Med pogovorom se osredotočajte bolj na pozitivne stvari vsake situacije.
- Otroka opozorite, da o epidemiji predvsem na spletu obstaja veliko informacij, ki ne držijo. Ob tem ga lahko usmerite na spletne strani, kjer so objavljene točne informacije (npr. spletna stran NIJZ).



Foto: Matej Hozjan



- Ne bojte se mu povedati, da nečesa ne veste oziroma nimate odgovorov na vsa njegova vprašanja.
- Rutina zmanjšuje negotovost, zato po svojih močeh pri otroku ohranite vsakodnevni ritem in rutino (omogočite mu čas za igro, sprostitve, počitek, spanje, redne obroke ...).
- Otroku dajte občutek varnosti in kontrole. Sporočite mu, da zdravstvene in druge strokovne službe delajo vse, kar je v njihovi moči, da zaščitijo in ohranijo naše zdravje.

Pomen aktivno preživetega časa z otrokom

Trenutna epidemija je pri mnogih otrocih močno omejila stike z vrstniki, zato je pomembno, da otroci in mladostniki ohranjajo 'online' stike s svojimi vrstniki ter da jim tudi starši namenimo dovolj časa. Z otrokom hodite na sprehode, se igrajte, rešujte uganke in sestavljanke, berite, kuhajte, pospravljajte. Vse tovrstne dejavnosti krepijo vašo medsebojno povezanost in zaupanje. Usmerjajte ga v zanimive hobi-je in dejavnosti, ki niso povezani samo z e-napravami, temveč so zanj uporabni ter spodbujajo njegove talente in spretnosti. Tako se bo otrok v prostem času razvijal, pridobival nove izkušnje, samozavest ter začutil občutek sreče in izpopolnjenosti. Če pri svojem otroku zaznate poglobljene čustvene ali vedenjske motnje oziroma najresnejše duševne težave, kot so panični napadi ali nagnjenost k samopoškodovanju, morate čim prej stopiti v stik z osebnim zdravnikom in pristojnimi službami za pomoč. V Sloveniji imamo dobro razvito mrežo zdravstvenih in svetovalnih služb, ki vsem osebam v duševni stiski ter njihovim družinam omogočajo brezplačno strokovno pomoč.

Potreba po kakovostnem spancu

Za otroke in mladostnike je ključnega pomena tudi zadostna količina neprekinjenega nočnega spanca. Pomanjkanje spanca je namreč povezano z različnimi zdravstvenimi težavami, kot so nervoznost, težave s koncentracijo, nenadne spremembe razpoloženja (Jiao idr., 2020) in tudi slabši razvoj

besednega zaklada (Horvath in Plunkett, 2016) ter spomina (Dewald idr., 2010), kar vpliva ne samo na otrokovo počutje in obnašanje, temveč tudi na uspeh v šoli. Ker se njihovo telo še intenzivno razvija, se priporoča vsaj 9 ur neprekinjenega spanja dnevno (Tremblay idr., 2016). Pogosti znaki, da naši otroci ponoči ne spijo dovolj, so večkratno bujenje zjutraj, potreba po popoldanskem počitku in zehanje čez dan. Zato bodimo pozorni, da hodijo spat do 21. ure zvečer in da vsaj 1 uro pred spanjem ne gledajo televizije, računalnika ali mobilnega telefona.

Ne pozabimo na zdravo prehrano in gibanje

V času epidemije je še posebej pomembno, da otroke spodbujamo k rekreaciji in skrbimo za redne obroke in uravnoteženo prehrano. Telovadba pri otrocih ni zgolj nujna za razvoj in ohranjanje zdravega telesa, temveč pripomore tudi k zniževanju stresa in blagodejno vpliva na njihov imunski sistem (Király idr., 2020). Letošnja odmevna raziskava ljubljanske *Fakultete za šport* je pokazala, da se je v času covida-19 opazno povečalo število otrok s povečano telesno težo in zmanjšano

V času epidemije je še posebej pomembno, da otroke spodbujamo k rekreaciji in skrbimo za redne obroke in uravnoteženo prehrano.

gibalno učinkovitostjo (Po epidemiji Covid-19 ..., 2020). Uravnotežena prehrana in raznovrstnost obrokov sta v tem času prav tako zelo pomembni. Ne posegajmo po sladkanih pižajah, hitri hrani ali živilih z dodanimi konzervansi in umetnimi aditivi. Redno uživanje le-teh pri otrocih predstavlja tveganje za debelost in nastanek kroničnih obolenj v odraslosti, zato



Foto: BS

v njihovo prehrano vključimo zadostne količine zelenjave in sadja. ◀

Viri in literatura

- Dewald, Julia F.; Meijer, Anne M.; Oort, Frans J.; Kerkhof, Gerard A.; Bögel, Susan M. (2010): The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189.
- Horvath, Klára; Plunkett, Kim (2016): Frequent daytime naps predict vocabulary growth in early childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(9), 1008–1017. Pridobljeno 26. 11. 2020 s spletne strani: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5017299/>.
- Jiao, Wen Yan; Wang, Lin Na; Liu, Juan; Fang, Shuan Feng; Jiao, Fu Yong; Pettoello-Mantovani, Massimo; Somekh, Eli (2020): Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*. Pridobljeno 26. 11. 2020 s spletne strani: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7127630/>.
- *Kako se pogovarjati z otroki o koronavirusu SARS-COV-2 (COVID-19)?* (2020). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 29. 11. 2020 s spletne strani: <https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>.
- Király, Orsolya; Potenza, Marc N.; Stein, Dan J.; King, Daniel L. idr. (2020): Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*. Pridobljeno 26. 11. 2020 s spletne strani: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32422427/>.
- *Po epidemiji COVID-19: upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti* (2020). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno 28. 11. 2020 s spletne strani: <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>.
- Tremblay, Mark S.; Carson, Valerie; Chaput, Jean-Philippe; Connor Gorber, Sarah idr. (2016): Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6(3)), S311–S327. Pridobljeno 25. 11. 2020 s spletne strani: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306437/>.