

Zaradi izolacije se je v otrokovem okolju marsikaj spremenilo. Otroci v času izolacije nimajo neposrednih stikov s prijatelji, sošolci, učitelji in drugimi njim pomembnimi osebami. Prav tako otroci težje kritično ocenijo situacijo. Zaradi tega se poraja pri njih strah, tesnoba, jeza ...

### **Nacionalni inštitut za javno zdravje je za to podal nekaj smernic:**

- Večina otrok je za virus že slišala, zato **se pogovoru o tem ne izogibajte.**
- Informacije v zvezi z virusom se hitro spreminjajo, zato preverite, da boste tudi **sami imeli veljavne informacije.**
- Pomembno je, **da ste otroku na voljo**, ter mu omogočite in dovolite, da spregovori o svojih čustvih. Povejte mu, da ga imate radi in ste mu na voljo za pogovor in igro.
- **Prilagodite informacije starosti otroka.**
- V svojih odgovorih bodite mirni, iskreni in jasni. Otroku sporočite, da gre za obdobje, ki bo minilo.
- **Otroku dajte občutek varnosti in kontrole.**
- V pogovoru se izogibajte napovedovanju črnih scenarijev.
- **Rutina zmanjšuje negotovost, zato, kolikor se da, ohranite vsakodnevni ritem in rutino (otroku omogočite igro, sprostitvev, počitek ...).**
- Otrokom smo odrasli vzgled. Že s svojo mirnostjo, samozaupanjem ter zagotavljanjem občutka varnosti lahko prispevamo k zdravju in dobremu počutju otrok.

### **Telefoni in emaili za pomoč v stiski:**

- **Svetovalna delavka Martina Cvetko dosegljiva na e-mailu**  
[svetovalno.cezanjevci@guest.arnes.si](mailto:svetovalno.cezanjevci@guest.arnes.si)
- **razredniki**
- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan).  
Klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro)  
Klic je brezplačen.

### **Internet kot podporni medij ob duševni stiski:**

- #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).
- Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih [www.med.over.net](http://www.med.over.net).
- NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)
- Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo. [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)