

# „Veiran er bara í leiknum eins og hver önnur skófla“

Höfundar eru Kristín Dýrfjörð, dósent í leikskólafræðum við Háskólann á Akureyri og Dr. Guðrún Alda Harðardóttir, pedagogista í leikskólanum Aðalþingi.

„Veira er orðin sjálfsagður hluti af leik barna í leikskólanum hjá mér“, skrifaði Guðrún Alda til Kristínar 5. febrúar síðastliðinn. Á þeim tíma voru daglegar fréttir frá hörmungum í Kína. En kannski áttum við ekki von á að kórónaveiran bærist svona fljótt til Íslands og yrði hluti af daglegu lífi og ógn barna.

Nú um stundir stendur heimsbyggðin öll frammi fyrir sínu stærsta áfalli sennilega frá síðari heimsstyrjöldinni, nokkuð sem fræðafólk nefnir fjörláfall (mass trauma). Á hverjum degi berast fréttir af veikindum og mannfalli um gjörvallan heim. Þann 13. mars kom Boris Johnson, forsætisráherra Breta í fjölmiðla og sagði að við stæðum öll frammi fyrir því að missa einhvern nákominn á næstunni vegna COVID-19.

Síðasta hálfan mánuð hafa fulltrúar almannavarna mætt daglega inn á hvert einasta heimili og vinnustað í formi blaðamannafunda og farið yfir stöðuna, kynnt próf og niðurstöður. Þeir hafa verið alvaran uppmáluð og með upplýsingar sem við öll fulloröna fólkið höfum verið slegin yfir.

Börn leika það sem þau eru að takast á við í lífi sínu, bæði heima og í leikskólum og fræðin segja að það sé þeim lífsnauðynlegt að fá til þess tækifæri. Börnin þurfa að fá öruggan stað til að leika og takast á við hræðslu og ógnanir sem þau standa frammi fyrir. Það er vegna þess að leikurinn er verkfæri barnsins til að skilja og vinna úr upplýsingum um sjálft sig og umhverfi sitt, úr fjörláföllum eins og

heimsbyggðin stendur frammi fyrir núna.

## Áhrif áfalla á börn

Eins og fram kom hér í upphafi fylgjast börn vel með umhverfi sínu og þau skynja sterkt það sem skiptir fullorðna máli, jafnvel það sem fullorðnir telja þeim falið. Börnin ræða ekki alltaf upplifun sína en hún birtist gjarnan í leik þeirra og atferli. Þeir sem fylgjast með, sjá að þau eru að brjóta með sér hugmyndir, hafa áhyggjur og velta vöngum. Börnin fyllast kvíða og jafnvel hræðslu. Dyregrov og félagar (2015) hafa bent á að það sé allt of algengt að ekki sé rætt við börn um það sem er efst á baugi í samfélaginu á hverjum tíma, líkt og að börn heyri hvorki né ígrundi það sem þau skynja. Það, að ekki sé rætt við börn, gerir þeim erfiðara fyrir en ella að vinna úr öllu því sem þau upplifa. Dyregrov og félagar benda jafnframt á að fullorðnir verða að gefa sér tíma til að hlusta á vangaveltur og áhyggjur barna sem geta birst á mismunandi hátt. Og þeir þurfa að átta sig á það er einstakt hvernig hvert barn upplifir áfall og áhyggjur sem getur verið áskorun fyrir hina fullorðnu. Það að missa náinn ættingja, eins og margir standa mögulega frammi fyrir vegna veirunnar, er talið geta haft lífsálfélagsleg áhrif á börn – en með því er átt við áhrif sem byggja á samverkan milli líffræðilegra, sálrænna og félagslegra þátta, bæði til lengri og skemmri tíma. Slíkt getur birst, allt frá hegðunarvanda, kvíða og þunglyndi til áfallastreituröskunar hjá börnum. Allt eru þetta þættir sem kalla á fjölbreyttar nálganir og aðferðir til að hjálpa börnum að komast yfir og vinna úr. Þar gegnir leikskólinn stóru hlutverki.

Það má benda á að á tímum þegar samfélög standa frammi fyrir fjörláföllum skiptir máli að halda ró sinni og að börnin upplifi sem minnst rask í sínu daglega lífi. Þá er mikilvægt að halda í rútínur og að leikskóladagurinn sé sem líkastur því sem börnin þekkja. Fræðafólk hefur ennfremur bent á mikilvægi þess að fullorðnir láti ekki bugast vegna þess hversu aðstæður barna sem hafa orðið fyrir áfalli eru flóknar, heldur

skipuleggi þeir hugsun sína og aðgerðir (Perry og félagar, 1995).

Á tímum COVID-19 þarf leikskólafólk að standa saman og huga að andlegu heilbrigði og vellíðan barna sem aldrei fyrr. Hér setjum við fram mögulegar leiðir og hugleiðingar um leikskólastarfið á þessum fordæmalausum tímum. Við gerum það í ljósi þeirra fræða sem hér hefur verið fjallað um. Við teljum þetta geta verið innlegg í umræðu sem hlýtur að eiga sér stað í leikskólum landsins, í dag og næstu vikur. Það er að segja *EF halda á leikskólum landsins opnum fyrir sem flest börn en forgangsraða ekki börnum þeirra sem eru í framlínu.*

### **Aðgerðir – hvað getur leikskólinn gert?**

- Að leikskóladagur barna verði eins líkur og hann hefur verið og þar verði sem minnst rask í daglegu skipulagi. Hinsvegar getur verið að foreldrar þurfi að aðlagast breyttum aðstæðum, t.d. að snerta sem minnst við innkomu í leikskólann, þeim sé skammtaður tími til að mæta með og sækja barn, að það sé sama foreldri sem bæði sækir og kemur með barnið til að lágmarka þá sem umgangast leikskólann.
- Að börnin fái að snerta námsgögn og leikföng líkt og áður. Að ekki sé eilíft verið að segja þeim að passa sig og hlutir þrifnir úr höndum þeirra.
- Leikur barna, að börn fái að leika veiruna og áhyggjur tengdar henni ef þau sýna áhuga á því. Hinsvegar á alls ekki að ýta á að börn leiki slíka leiki, það verður að vera á þeirra eigin forsendum, sjálfsprottið. Börn nota leik til að þess vinna sig út úr framandi og ómögulegum aðstæðum og áföllum og verða fá að gera það í öruggu umhverfi leikskólans.
- Að starfsfólk geti veitt börnunum umhyggju sem áður. Að nánd og umhyggja séu ekki bannorð. Börn þurfa á snertingu að halda það er þeim lífsnauðsyn ekki síst við aðstæður sem þessar.
- Að starfsfólk gangi í eigin fatnaði sem fyrr, hins vegar

gæti verið æskilegt að starfsfólk skipti um föt áður en það fer út úr skólahúsnæðinu. Að starfsfólk leikskóla gangi ekki með andlitsgrímur sem geta hrætt og tekur frá börnum að skynja og lesa í tjáningu starfsfólks.

- Að bæði börn og fullorðnir hefji leikskóladaginn með handþvotti, og hann sé ástundaður nokkrum sinnum yfir daginn.
- Mataraðstæður séu sem líkastar því sem hefur tíðakast í viðkomandi leikskóla. Að börn sem hingað til hafa skammtað sér mat á disk og svo framvegis geri það áfram. Ekki að starfsfólk fari að skammta þeim vegna veiruhræðslu, börnin eru búin að leika með sama leikefni allan morgunin og snerta það. En auðvitað þarf að muna að gæta að hreinlæti og að börn þvói sér um hendur fyrir og eftir matmálstíma. Það má ekki svipta börn sjálfstæði og draga úr möguleikum þeirra til að lifa sem eðlilegustu lífi.
- Útinám – hægt er að útfæra og nýta útinám á margvíslegan hátt.

Auðvitað væri hægt að hafa listann mun lengri og taka á fleiri þáttum leikskólastarfsins. En þessari grein er fyrst og fremst ætlað að vera innlegg í umræðuna um hvernig hægt er að gera leikskólabörnum lífið sem bærilegast og draga úr mögulegum áföllum. Að minna á að þrátt fyrir allt þarf lífið að halda áfram sinn vanagang.

Greinin birtist fyrst í Stundinni. Ljósmyndin er af sköpunarverki barna í leikskólanum Fögrubrekku.

## **Heimildir**

Dyregrov, A., Salloum, A., Kristensen, P. ofl. (2015). Grief and Traumatic Grief in Children in the Context of Mass Trauma. *Curr Psychiatry Rep* 17, 48.

Perry, B D, Pollard, R A, Blakley, T L, Baker, W L og Vigilante, D (1995): Childhood Trauma, the Neurobiology of

Adaptation and „Use- dependent Development“ of the Brain: How “States“ become “Traits.“ *Infant Mental Health Journal*. 16, 271–291.