

Podpora otrokom in mladostnikom, ki jih skrbi COVID-19



Nasveti za starše, skrbnike in strokovnjake, ki delajo z otroki in mladostniki



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Nahajamo se v obdobju negotovosti. Številni otroci in mladostniki bodo tesnobni in zaskrbljeni glede trenutnega dogajanja, kar je normalen odziv na situacijo. Tukaj so zbrani nekateri nasveti o tem, kaj lahko odrasli storimo, da pomagamo in podpremo otroke in mladostnike.

Na voljo je čedalje več informacij, kar je koristno, vendar lahko povzroči tudi zmedo. Zato smo strokovnjaki na enem mestu zbrali nekatere nasvete in preverjene povezave. Upamo, da vam bodo v pomoč.

Najnovejše slovenske informacije glede COVID-19 najdete na:
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

V besedilu so navedeni originalni viri v angleščini. **Slovenski viri za starše, otroke in učitelje so zbrani na strani 11.**



Pazite nase

Vaši lastni občutki tesnobe in skrbi so v tem času povsem razumljivi in morda so pred vami tudi zelo težki izzivi, s katerimi se spoprijemate. Bodite pozorni na stvari, ki bodo vam pomagali, da se s situacijo spoprimate. Tako se boste mnogo lažje odzivali na primeren način, kadar se boste pogovarjali z otroki in mladostniki.

Uporabne informacije za odrasle najdete tu:

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Vzdržujte zdrave navade

Poskušajte ohraniti čim več zdravih navad - običajen ritem prehranjevanja, spanja, učenja, igre in počitka. Rutine dajejo otrokom in mladostnikom občutek varnosti. Koristno je tudi preživljanje časa v naravi. Raziskave kažejo, da stik z naravo izboljšuje razpoloženje. V kolikor vaše zdravstveno stanje to dopušča, poskusite preživeti del časa z otroki in mladostniki zunaj. Če tega ne zmorejo ali ne želijo zapustiti doma, jih spodbudite k telovadbi doma. Obstajajo številne brezplačne aplikacije in videoposnetki (YouTube), ki vam lahko pri tem pomagajo.



Pazite se začaranega kroga negativnih misli!

V trenutnih okoliščinah se zlahka zapletemo v vedenja, ki bodo s časom povečevala tesnobo, na primer:

- Izogibanje (npr. spanje starša z otrokom, namesto da bi ta spal v svoji postelji),
- umik od drugih ljudi,
- stalno brskanje za informacijami,
- pretirano pogovarjanje o skrbah,
- biti stalno »na preži« za morebitno nevarnostjo,
- preverjanje (npr. pretirano spremljanje novih novic),
- stalno razmišljanje ali premlevanje, namesto da bi se povsem posvetili temu, kar počnemo,
- umivanje rok, ki znatno presega zdravniška priporočila.

Bodimo pozorni na tovrstno obnašanje in spodbujajmo otroke in mladostnike, da sami opazujejo katera vedenja jim koristijo (ne samo kratkoročno) in katera vedenja vodijo do povečanja tesnobe. V nadaljevanju so opisane možnosti, kako jim lahko pomagata spopasti

se s tovrstnimi vedenji, da prekinete začarani krog, v katerem so se morda nenamerno znašli.



Kako odgovarjamo otrokom in mladostnikom?

Otroci in mladostniki bodo opazovali odrasle in iskali informacije o tem, kako se odzvati in ali naj bodo zaskrbljeni. Zato bodimo pozorni in opazujemo svoje lastne reakcije, kadar se pogovarjamo z otrokom ali mladostnikom. To ne pomeni, da moramo prikrivati tesnobo. Nasprotno, pomembno je, da pomagamo otrokom prepoznati, da je določena mera tesnobe in stresa običajna, in poskušamo skupaj poiskati način, kako se nanjo odzvati. (Npr. »Kadar me skrbi, pokličem prijatelja za pogovor. Ali pokličeva tvojega prijatelja, da se pogovorita?«, ali »Kadar me skrbi, rad pogledam kaj zabavnega na televiziji, da neham razmišljati o tem. Ali želiš kaj pogledati?«) V redu je, če se otroci zavedajo, da so tudi odrasli zaskrbljeni. Če pa vidijo odrasle preplavljene s skrbmi, pa bodo bolj prestrašeni in bodo težje delili lastne skrbi.

Pogovor o skrbem

Dobro se je pogovarjati o skrbem in poslušati pomisleke otrok in mladostnikov. Poskusite ustvariti prostor in zagotoviti čas, v katerem se bodo otroci in mladostniki lahko pogovorili z vami. Ne bodo vam vedno povedali, da si želijo pogovora, zato bodite pozorni na nebesedne znake, kot na primer, da se otrok zadržuje v vaši bližini.

Kdaj se pogovarjati?

Najbolje je, če se z otrokom ali mladostnikom pogovorite, kadar sami izpostavijo skrbi, ker se takrat počutijo pripravljene na pogovor. Na žalost to ni vedno mogoče. Bistveno je, da se pogovorite ob času, ko nobeden od vas ni pod pretiranim stresom, zaposlen ali utrujen. Poskusite se tudi izogniti pogovorom tik pred spanjem, saj se težave takrat zdijo hujše in strašnejše. Kadar otrok izpostavi skrbi v manj primernih trenutkih, mu dajte vedeti, da ste ga slišali in da se vsekakor želite pogovoriti z njim. Dogovorite se, da se boste z njim pogovorili ob drugi priložnosti in se tega dogovora tudi držite. Poskusite se domisliti česa drugega o čemer lahko razmišlja, namesto da se obremenjuje s skrbmi.

Kako se pogovarjati?

Ključne značilnosti situacij, ki povzročajo zaskrbljenost in tesnobo, so povečan občutek negotovosti, morebitne nevarnosti, občutek odgovornosti in zmanjšan občutek nadzora. Posledično je povsem razumljivo zakaj trenutne razmere povečujejo anksioznost. V pogovoru z otroki je pomembno, da jim pomagata:

- Prepoznati, da so občutki skrbi in tesnobe razumljivi/običajni,
- zgraditi točno in realistično razumevanje situacije,

- prepoznati enostavne in praktične stvari, ki jih lahko sami naredijo, vendar biti jasni o mejah njihove odgovornosti.

Nekateri koraki, ki so vam lahko v pomoč:

① Bodite radovedni in opazite njihove skrbi in strahove

Začnite z »odprtimi vprašanji«. To so vprašanja, na katere se ne da odgovoriti z »da« ali »ne« (npr. »Zaradi česa se tako počutiš?«, »Kaj že veš o virusu?«, »Kaj te glede tega skrbi?«) Starejši otroci so morda že pridobili informacije na spletu ali od prijateljev, zato je pomembno da raziščete, kaj vse so že slišali. Tako boste lažje razumeli njihove morebitne skrbi in strahove.

Pritrdite občutkom, ki jim jih njihove misli povzročajo. Pazite, da ne podcenjujete njihovih skrbi (npr. preko izjav »Vse bo v redu!«, »Ne skrbi!«), saj lahko tako dobijo občutek, da njihovih skrbi ne jemljete resno (ne glede na to kako nesmiselne se vam zdijo). Tako bodo čutili, da se lahko tudi kasneje vrnejo k vam in delijo svoje skrbi ali postavljajo vprašanja in se ne izogibajo pogovoru z vami. Ker je lastne misli zelo težko nadzirati, otrokom ne predlagajte, naj nehajo razmišljati o tem. Namesto tega jih spodbudite, da naj misel opazijo, vendar se ne ukvarjajo z njo predolgo (npr. »To je nadležna neprijetna misel, o čem drugem bi lahko razmišljal, namesto o tem?«).

② Pomagajte jim počutiti se razumljene in da so njihove skrbi normalne

Povejte, da v tem obdobju vsi občutimo tesnobo in da je normalno, če smo zaskrbljeni. Na primer, kadar otroka skrbi za stare starše, lahko rečete: »Vidim, da te skrbi za babico in dedka, tudi mene malo skrbi zanj«, čemur sledite s koraki pod točkami 3, 4 in 5.

Priznajte, da bodo stvari nekaj časa drugačne, zaradi česar bodo morda razočarani, saj ne bodo mogli početi stvari, ki so se jih veselili ali ob njih uživajo. To razočaranje je razumljivo in v redu.



③ Previdno popravite morebitna napačna prepričanja

Po tem, ko opazite njihove skrbi in pokažete, da jih razumete, lahko previdno predate dejstva in popravite morebitno napačno razumevanje. Na primer, otrok lahko verjame, da bodo zaradi prisotnosti virusa vsi ljudje v vašem kraju umrli. Primeren odziv bi bil: »Vidim, da te je strah, ker je nekdo na naši ulici okužen in ni prijetno vedeti, da je nekdo v naši bližini bolan, vendar to ne pomeni, da bomo vsi umrli. V resnici večina ljudi, ki se okuži, dobi le vročino in kašlja.«

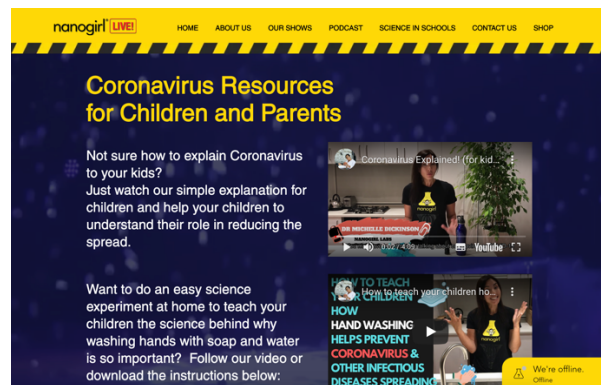
Kadar je možno, ohranite pogovor temelječ na dejstvih (npr. da večina zboli z blagimi simptomi in se v nekaj tednih pozdravi; da hišni ljubljenci ne zbolijo). Informacije zbirajte iz priporočenih, zanesljivih virov, ki so **primerni starosti otroka** in skupaj z njim raziščite novice (poglejte spodnje povezave).

Če odgovora ne poznate ali ga ne najdete, je **povsem v redu, da priznate, da odgovora ne veste**. Obstaja veliko negotovosti in nemogoče je odgovoriti na vsa vprašanja, ki jih bodo imeli mladostniki. Namesto, da jih poskušate razbremeniti vsakršne negotovosti in poskušate poiskati odgovore na vsa vprašanja, raje poskušajte razložiti, da obstajajo stvari, ki jih ne veste in da je to tudi v redu. Otroka lahko pomirite z razlago, da bodo odrasli poskrbeli za njih in da se znanstveniki in zdravniki močno trudijo poiskati najboljšo pomoč.

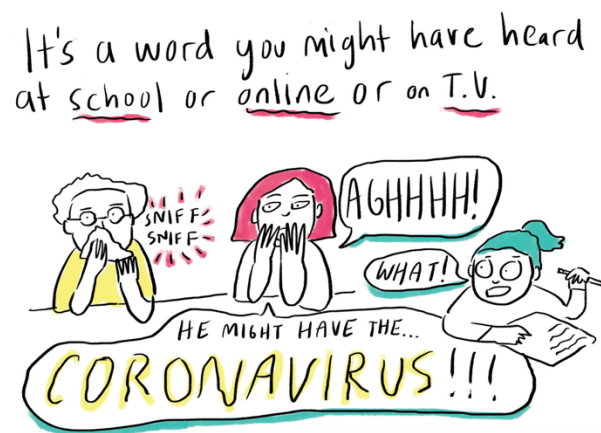
Povezave za mlajše otroke

Videoposnetek z razlago zakaj umivati roke in kihati ali kašljati v roka:

<https://www.nanogirlslive.co.nz/coronaviruss-soap-experiment>



Strip z vizualno razlago o izbruhu COVID-19 in o tem kako ga lahko pomagamo zaustaviti:



<https://www.npr.org/sections/goatsandsoa/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584457518291>

Povezave za šolske otroke

BBC-jev nabor zgodb in videoposnetkov glede izbruha:

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51387017>
<https://www.bbc.co.uk/newsround/51911025>
<https://www.bbc.co.uk/newsround/51204456>

Povezave za mladostnike

Videoposnetek **Svetovne zdravstvene organizacije** z dejstvi o COVID-19 in načini kako preprečevati širjenje bolezni:

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&t=216s>

Spletna stran z dejstvi o COVID-19, **Centra za nadzor bolezni**:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>

④ Pomagajte otroku začutiti, da ima nadzor, kjer ga v resnici lahko ima (in poudarite, zakaj je to dobro tudi za druge)

Npr. »Veliko lahko storimo, da se zaščitimo in pomagamo drugim. Na primer, da si umivamo roke in ponudimo drugim, da jim prinesemo stvari iz trgovine.«

Nekateri zgoraj naštetih viri vsebujejo uporabne, otrokom prijazne informacije, kako zaščititi sebe in druge.

⑤ Bodite jasni o mejah otrokove odgovornosti

Otrokom in mladostnikom razložimo, da vlada, zdravstvene službe, znanstveniki in številni drugi, trdo delajo, da bi ljudem zagotovili varnost. To je njihovo delo in ne delo otroka ali mladostnika.

Na koncu dokumenta so specifični viri namenjeni težavam z obsesijami ali kompulzijami (pri katerih je običajno, da se

ljudje počutijo odgovorne za slabe stvari, kot je okužiti druge ali sebe z bacili).

⑥ Poudarite dobre stvari

Navkljub težkim časom, pomagajte otrokom prepoznati dobre stvari, ki se dogajajo. Npr. »Veliko ljudi se trudi, da bi nam zagotovili varnost, na primer zdravniki in sestre v bolnišnicah, znanstveniki, ki delajo cepivo in tudi mi, ker si umivamo roke!« Izpostavite izjemno povezanost skupnosti in druge dejavnosti, ki se jih ljudje lotevajo, da bi si medsebojno pomagali.

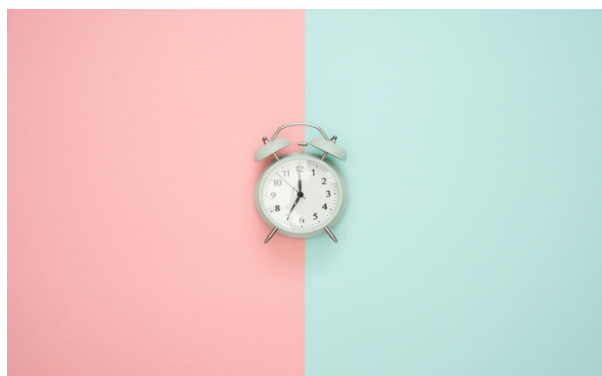


⑦ Poiščite načine za spoprijemanje s skrbmi

Dandanes zlahka vsi preživimo večino časa v skrbih, predvsem s stalnim dostopom do novic. Omejite čas, v katerem so otroci brez nadzora izpostavljeni novicam. Lahko, na primer, vzpostavite »čas za novice«, ko skupaj pogledate, kaj se dogaja in se o tem pogovorite. V primeru, da starejši otroci prejemajo nekoristne informacije preko socialnih medijev, jim lahko predlagate eksperiment, pri katerem omejijo čas, ki ga na socialnih medijih preživijo, ali omejijo

nekoristne vsebine, ki jih spremljajo. Če se o razmerah veliko pogovarjajo s prijatelji, jih vprašajte, ali bi lahko omejili te pogovore, oziroma se poskusili pogovarjati o drugih temah.

Pomagajte otrokom in mladostnikom razmisliti, ali je zaskrbljenost nekaj, glede česa lahko kaj ukrepajo ali ne. Če nad stvarjo nimajo nadzora, je pomembno, da se postopoma naučijo spoprijemati z zaskrbljenostjo in preusmerjati pozornost na druge reči. Seveda je to težko narediti. Eden od načinov, da bodo samozavestni glede spoprijemanja s skrbmi in način da vadijo spoprijemanje s skrbmi je vzpostavitev »časa za skrb«. To je določen čas (ki naj ne bo daljši od 30 minut) v dnevu, ko se usedete in pogovorite o vsaki posamezni skrbi. Vaša naloga je predvsem, da jih sočutno/empatično poslušate.



Kadar otroka preko dneva skrbi, ga prosite, da si skrb zapiše in mu zagotovite, da se boste o tem pogovarjali ob »času za skrb«. Na ta način lahko pomagate otroku opaziti, da se velike skrbi včasih izkažejo za majhne, če mine nekaj časa.

8 Praktična dejanja za zmanjšanje skrbi

Zgoraj smo govorili o začaranem krogu tesnobe in o nekaterih vedenjih, ki prinašajo kratkoročno olajšanje, vendar težave s časoma poslabšajo. Opisali smo načine za

spoprijemanje s skrbmi. Pozorni bodite tudi vedenja, kot je pretirano preverjanje, pozornost na morebitno nevarnost in umivanje rok, ki presega zdravniška priporočila. Spodbujajte otroka ali mladostnika naj poskuša zmanjšati tovrstna vedenja. Lahko ga vprašate, kako bi jim svetoval zaupanja vreden prijatelj. Kaj bi jim prijatelj svetoval glede umivanja rok ali časa, ki ga namenijo razmišljanju o vsem skupaj? Včasih lahko otroci in mladostniki naredijo praktične korake. Na primer, če so skrbi povezane z drugimi (npr. starimi starši ali prijateljem z zdravstveno težavo), jih spodbudite k dejanjem zaradi katerih bodo bolj povezani z osebo, ki je ne morejo videti v živo (npr. telefonski klic, uporaba skype-a/facetime-a, pisanje sporočila po telefonu, pisanje kartice, pismo po pošti).

Kadar tesnoba vztraja in povzroča težave v vsakodnevnem življenju



Nekateri otroci in mladostniki se bodo težje spoprijeli z razmerami kot drugi. Nekateri mladostniki se morebiti že spoprijemajo z anksioznostjo in trenutne razmere lahko poslabšajo njihove že obstoječe skrbi. Če vas

za otroka ali mladostnika skrbi in kadar anksioznost vztraja in vpliva na način življenja (npr. spanje, šolsko delo, prijateljstva ali družinsko življenje), je morda potrebna profesionalna pomoč. Izbrani pediater vam lahko svetuje kako naprej.

Ostali uporabni viri glede pogovora z otroki o COVID-19

Za branje:

UNICEF-ovih 8 nasvetov o pogovoru z otroki glede COVID-19

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Nasveti združenja NHS Trust, glede pogovora z otroki o anksioznosti glede COVID-19

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

Nacionalna zveza šolskih psihologov je pripravila vir za starše glede pogovora o tesnobi glede COVID-19

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

Razlaga spletne strani **Wandering Minds of a Psychologist** o potrebi po pogovoru z otroki, s pridruženimi praktičnimi primeri pogovorov

https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?_twitter_impression=true

Nasveti revije **The Guardian** o čem in kako se pogovoriti z otrokom o COVID-19

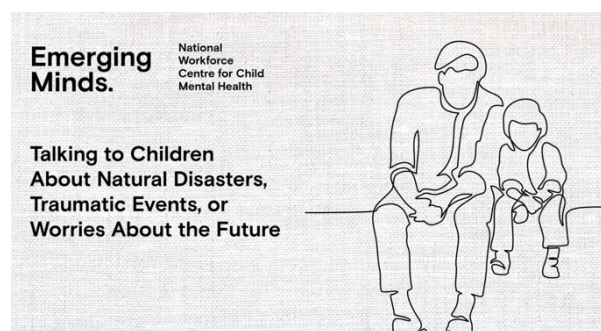
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about-the-coronavirus>

Videoposnetki:

Radijska oddaja **Women's hour** je pokrila temo pogovora o COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

Nasveti **Vimeo** o pogovoru z otroki glede naravnih nesreč in katastrof



<https://vimeo.com/394049129>

Otroška psihologinja **Dr. Ehrenreich-May** je posnela video s tremi nasveti za pogovor z otroki o COVID-19

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

Inštitut **The Child's Mind Institute** je izdal video o pogovoru z otroki o COVID-19

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Znanstvenik **Luke O'Neill** odgovarja otrokom na vprašanja o COVID-19

<youtu.be/tCGF8Cbmzil>

Nasveti za učitelje in ostale, ki delajo z otroki

Priprava na epidemije za šolske svetovalne službe (**The National Association of School Psychologists**)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/preparing-for-infectious-disease-epidemics-brief-tips-for-school-mental-health-professionals>

UNICEF-ov nasvet za učitelje

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

Nasveti centra za nadzor bolezni

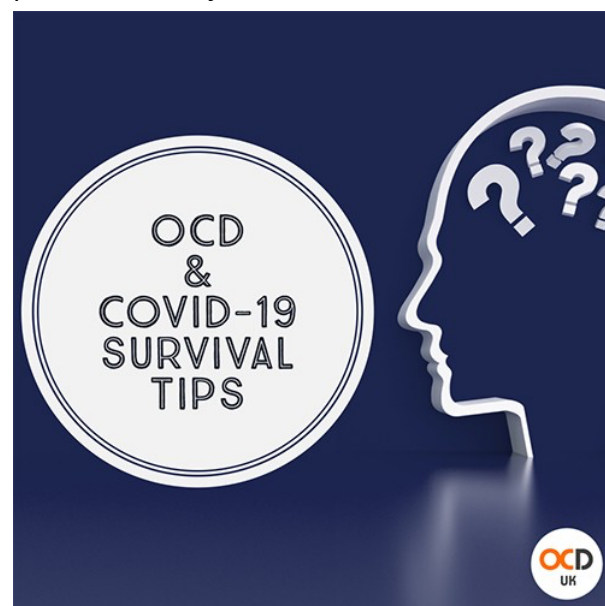
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

The British Psychological Society

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

Viri za pomoč otrokom in mladostnikom s posebnimi potrebami

Spoprijemanje s simptomi **obsesivno-kompulzivne motnje** - za odrasle, vendar primerno za najstnike:



<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>

Za starše otrok z **obsesivno-kompulzivno motnjo**

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

Za starše otrok s **hiperkinetično motnjo**

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

Za starše otrok z **spektroavtistično motnjo**

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

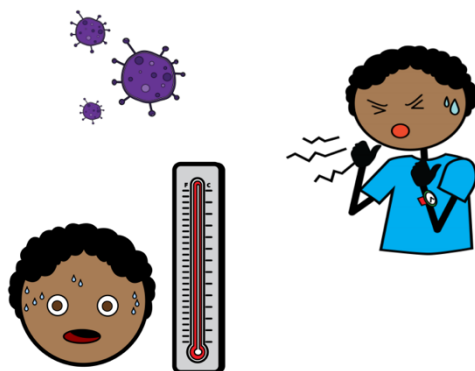
Nasveti za **zmanjševanje posledic spremembe rutin** pri otrocih s spektroavtistično motnjo

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

Socialna zgodba o COVID-19

WWW.LITTLEPUDDINS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Coronavirus-Free-Printable-.pdf>

Enostavna razlaga COVID19 (Mencap)

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20EditsAH.pdf>

Splošne informacije o pomoči otrokom, ki se spoprijemajo z anksioznostjo



Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2nd Edition*. London: LittleBrown.

Samoizolacija

Dr. Ehrenreich-May je posnela video o močnih čustvih ob samoizolaciji otrok

<https://vimeo.com/398401539>

Nasveti za **učenje doma**

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

Aktivnosti ob učenju doma

<https://www.bbc.co.uk/teach>

Aktivnosti v zaprtem prostoru ob samoizolaciji

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

Viri v slovenščini

Številni viri **Svetovalnega centra za otroke mladostnike in starše Ljubljana** (pomoč pri vzpostavljanju dnevne rutine, dela za šolo v času izolacije)

<https://www.scoms-lj.si/si/aktualno.html>

Navodila **Nacionalnega inštituta za javno zdravje**:

Pogovor z otrokom:

<https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>

Telesna dejavnost:

<https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>

Več **informacij za odrasle** na temo duševnega zdravja:

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-dusevno-zdravje>

Radijska oddaja **Radia 1 #(samo)umiritev** – kako se umiriti v času povečane tesnobe (za odrasle in mladostnike):

<https://radioprvi.rtvsllo.si/samoumiritev/>

Stran **Zavoda za šolstvo** glede učenja na daljavo:

<https://www.zrss.si/ucilna-zidana/izobrazevanje-na-daljavo>

Učbeniki za OŠ: <http://www.iucbeniki.si/>

Stran za **podporo učenju na daljavo** (za učitelje in učence): <https://razlagamo.si/>

Pismo **psihologov Pediatrice klinike v Ljubljani** staršem glede COVID-19:

<https://www.24ur.com/novice/slovenija/klinicni-psihologi-pediatricne-klinike-otrokom-bodite-zgled.html>

Nasveti **Društva za vedenjsko in kognitivno terapijo** (za odrasle in mladostnike):

<http://www.drustvo-vkt.org/images/fck/VK%20strategije%20za%20ohranjanje%20du%C5%A1evnega%20zdravja.pdf>

Na strani **Neverjetnih let**, so nasveti za aktivnosti otrokom doma:

<https://neverjetna-leta.si/>

Dokument **Zbornice kliničnih psihologov**:

<http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinicni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf>

Spletna stran **zdaj.net** z številnimi **nasveti za starše**:

<https://zdaj.net/kategorija/koronavirus-otroci-in-mladostniki/>

Članek kliničnega psihologa Mateja Peljhana na RTV Slovenija za **otroke s posebnimi potrebami**:

<https://www.rtvsllo.si/kolumne/koronavirus-in-otroci-s-posebnimi-potrebami/518153>

Nasveti **zavoda ŽivŽiv** glede pomoči pri spoprijemanju s COVID-19:

<http://zivziv.si/covid-19-podpora-pri-soocanju-s-spremembami/>

Ustvarile:

**Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd,
Cathy Creswell
Universities of Oxford and Reading, UK**

Prevod in priredba:

Urban Horvat, Marija Anderluh
Pediatrična klinika v Ljubljani

Jerica Radež

University of Reading, UK