

Koronavirus COVID 19 – Doporučení ve vztahu k dětem

Jak o koronaviru mluvit s dětmi? Co dělat doma s dětmi? Co pomáhá?

Stručně:

1. Zklidněte se sami a udělejte si přípravu.
2. Podpořte pocit bezpečí, buďte emoční oporou.
3. Zjistěte, co dítě ví a jaké používá zdroje informací.
4. Identifikujte obavy dítěte.
5. Vysvětlujte a komunikujte s dítětem. Přiměřeně informujte o základních faktech a možnostech ochrany. Limitujte mediální zátěž.
6. Vytvořte si plán.
7. Zaměřte se na aktivitu.
8. Udržujte sociální kontakty s druhými.
9. Nezapomínejte na tělesný pohyb.
10. Buďte sami dobrým příkladem.

1. Zorganizujte se a zklidněte před rozhovorem nejprve sami sebe. Sepište si, o čem se budete s dítětem bavit.

Před rozhovorem s dítětem se sami zklidněte, připravte si hlavní body, na co se budete ptát a jaké informace chcete předat. Mějte na paměti, že děti čtou naše emoce a podle toho, jak před nimi vystupujeme, si budou naše informace vysvětlovat. Dítě je naším zrcadlem, proto je velmi důležité, aby z nás cítilo klid a bezpečí. Proto si hlídejte i svoji nonverbální komunikaci. Nemluvte nad hlavami dětí o vážných věcech dospělých, děti to často citlivě vnímají, i když to nemusí dát najevo. Tím, že si sepíšete hlavní body, získáte sami stabilitu, nadhled a strukturu a vyvarujete se nežádoucích emocí, které by dítě mohly vylekat. Zároveň na nic nezapomenete.

2. Zvyšte jeho pocit bezpečí. Ujistěte ho, že se nemusí bát.

Obejměte dítě. Řekněte mu, že ho máte rád/ráda. Vysvětlete mu, že se nemusí bát, že je v bezpečí. Sami se nenechte vystrašit a nestrašte dítě. Zaměřte se na pozitivní pocity, udržujte pozitivní náladu. Když vidí dítě stabilního rodiče, také bude stabilní.

3. Zjišťujte, co o koronaviru dítě již ví a na co se chce zeptat.

Ptejte se dětí. Zeptejte se, co jim o koronaviru říkali ve škole, o čem se baví s kamarády, kde získávají informace. Vyvracejte poplašné zprávy, fámy a dezinformace. Dejte dítěti prostor na jeho vlastní otázky.

4. Zmapujte strachy a nejistoty dítěte.

Kromě toho, co si o koronaviru myslí, zjistěte, jaké jsou jeho pocity, z čeho má obavy a strach. Vysvětlete mu, že to, co se děje (jako třeba zavřená škola, omezení akcí, karanténa) je součástí prevence. Je to z důvodu, aby lidé hromadně a najednou ne onemocněli a aby byla nemoc pod kontrolou. Vysvětlete, že se takto lidé společně brání. Ujistěte dítě, že samo není v ohrožení života, že není rizikovou skupinou.

5. Vysvětlujte dítěti základní fakta, např. co to koronavirus je a jak se můžeme chránit. Ochraňte děti před nadměrným vlivem médií.

Pro rozhovor a odpovědi na dotazy dětí pečlivě volte zdroje informací. Nenechte se ovládat bulvárem nebo konspiračními weby. Weby ministerstva školství a ministerstva zdravotnictví poskytují informace, které jsou ověřené a aktualizované. Dle věku dítěte volte vhodná slova, nedramatizujte, řekněte, že se jedná o nové onemocnění, na které se hledá lék, a že už známe postupy, jak snížíme možnost nákazy. Buďte názorní. Zdůrazněte, že je důležité dodržovat hygienu, dobře a často si myt ruce, nesahat si do úst, do očí a do nosu. Že je to základ, jak snížit riziko nákazy. Natrénujte si znovu s dítětem mytí rukou. Buďte sami dětem příkladem, jak se odpovědně chovat. Dodržujte přísun vitamínů, mějte dostatek spánku, udržujte si dobrou náladu – přispějte tím k posílení imunity i psychické odolnosti.

6. Vytvořte si časový harmonogram dne i týdenní plán.

Pomůže to dítěti i vám samotným. Vysvětlíte dítěti, že nejde jen o nově nabyté volno, ale i o plnění povinností. Můžete dítěti naplánovat čas pro hry, společnou komunikaci, pomoc v domácnosti i učení a psaní úkolů. Dítě nepřetěžujte, ale strukturování času je důležité pro stabilitu psychickou.

7. Zaměřte se na aktivní trávení času.

Vysvětlíte dítěti, že i vy máte nějaká omezení, jako například, že musíte pracovat. Zároveň i dítě může plnit školní povinnosti z domova. Komunikujte v této oblasti se školou. Dávejte pozor, aby dítě netrávilo dlouhé hodiny u televize či s mobilním telefonem. Aktivní činnost pomáhá překonávat zátěž. Strídejte v plánu odpočinek s aktivitou. Pokud jste v práci a dítě je doma samo, udržujte s ním pravidelný telefonický kontakt.

8. Udržujte sociální kontakt dětí a komunikaci s rodinou a kamarády.

Nechte děti, ať si s kamarády zavolají a sdělí si své pocity. Se členy rodiny a kamarády můžete udržovat kontakty osobně, přes Skype či skupiny na sociálních sítích apod. Nevod'te děti do nových větších kolektivů – méně je více. Mějte na paměti, že čím větší je koncentrace lidí, tím větší je riziko nákazy.

9. Nezapomeňte, že pohyb je důležitý.

Proto chod'te s dětmi ven nebo s nimi cvičte doma, nechte je vybit přebytečnou energii. Strídejte relaxaci a přiměřenou zátěž, posilujte tělo i mysl.

10. Buďte dětem v odpovědném chování sami příkladem.

Může jít o hygienu, podporu dobrých vztahů v rodině i projevy solidarity a pomoci druhým.

PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D.
Psychologické pracoviště OBP MV ČR

Zdroj: <https://www.mvcr.cz/clanek/koronavirus-covid-19-doporuceni-ve-vztahu-k-detem.aspx>