

JAK MLUVIT S DĚTMI O KORONAVIRU A JAK ČELIT ZMĚNÁM, KTERÉ NÁKAZA PŘINÁŠÍ



SROZUMITELNÉ ODPOVĚDI NA OTÁZKY

Na strach a obavy z neznámého jsou nejlepším lékem pravdivé informace. Proto je důležité poskytnout dítěti konkrétní informace přiměřené jeho věku. Když dítě získá jistotu, že mu poctivě odpovíte i na nepříjemné otázky, posílí se jeho důvěra ve vás a dítě si bude přát větší blízkost ve vztahu s vámi. Jeho obavy a úzkost se zmírní.

NEZŮSTAT KAŽDÝ SÁM SE SVÝM STRACHEM

Zejména u starších dětí můžeme přecenit význam internetu či televize a opomenout osobní rozhovor. Dítě v rozhovoru s dospělým, na kterého spoléhá, potřebuje zjistit, jak silný či zranitelný tento klíčový dospělý je ve vztahu k tomu, co dítě naplňuje obavami. Otevřete se rozhovoru. Nedopusťte, aby vaše dítě bylo se svým strachem a obavami samo. Zároveň ho však nenuťte o koronavirové nákaze hovořit, pokud o to samo nestojí.



KLIDNÁ, POVZBUZUJÍCÍ KOMUNIKACE

Panika a strach dospělých se i beze slov přenáší na děti. Pokud si přejete dodat dítěti klid a povzbuzení:

- Ošetřete nejprve svůj strach. Odvahu čelit napjatému období vám může dodat rozhovor s lékařem nebo jiným odborníkem, diskuze s přáteli a osobnostmi, kterých názor si ceníte, sledování důvěryhodného zpravodajství a podobně. Nezůstávejte se svým strachem sami. Nezatěžujte svým strachem dítě.
- Vytvořte příznivé podmínky pro dobrý rozhovor, dopřejte sobě a dítěti dostatek času a klidu. Soustředte se pouze na rozhovor s dítětem, omezte rušivé vlivy.
- Vyladte se na potřeby dítěte. Podřídte se tomu, co si přeje vědět dítě. Trpělivě mu naslouchejte. Jeho názory či domněnky vyslechněte bez kritiky. Výsměch a opovrhování vyhánějí ze vztahu důvěru a blízkost.



ZMIŇOVAT ÚMRTÍ JAKO DŮSLEDEK KORONAVIROVÉ NÁKAZY?

Téma zdravotního rizika (tak jako jiná témata) bychom neměli ani zlehčovat, ani líčit v nejhorších barvách. Pokud si dítě vyžádá informaci ohledně smrtelných následků koronaviru, je na místě potvrdit, že někteří lidé již na koronavirus zemřeli, protože měli současně jiné závažné onemocnění. Kromě toho je na místě dítěti sdělit, že většina nemocných lidí se uzdravila a žije jako před nakažením.





SILNÉ EMOČNÍ PROJEVY NEPOMÁHAJÍ

Snažte se před dítětem ovládat a nepropadat hysterii či beznaději. O šíření nákazy mluvte jako o dočasném problému, který pomine. Neslibujte rychlé vyřešení situace. Je na místě přiznat, že nevíme, jak dlouho bude mimořádná situace trvat.

OBAVY DÍTĚTE O ŽIVOT A ZDRAVÍ PEČUJÍCÍ OSOBY – DODEJTE NADĚJI

Nepodceňujte obavy dítěte o váš život a zdraví. Častěji dítěti poskytněte důkazy, že chráníte své zdraví. Například s dítětem plánujte přípravu zdravého jídla nebo si společně zacvičte. Pokud stále přetrvávají obavy dítěte, promyslete nejprve vy sami krizový plán, jak zajistit péči o dítě, pokud byste museli do nemocnice. Až když budete mít jistotu, že je váš plán proveditelný, seznámte s tímto krizovým plánem dítě. Plán by měl být pro dítě přijatelný. Domyslete detaily, kdo by mohl dočasně převzít péči o dítě, kdo všechno by mohl vypomáhat, koho byste požádali o pomoc. Dítě by mělo vyrůstat s přesvědčením, že se vždy vyplatí vzdorovat ranám osudu, tvořit a řídit svůj život, aktivně čelit překážkám, rozvážně se rozhodovat o svém osudu, nezůstávat „pasivním divákem“, který pouze čeká, co se stane.



DODRŽOVÁNÍ HYGIENICKÝCH ZÁSAD

Dítě potřebuje důkazy, že ho budete chránit. Dokonce i dospívající dítě – rebel. V televizi, rádiích a novinách se hodně píše o doporučeních, jak snížit riziko nákazy koronavirem. Provádějte s dítětem i dospívajícím doma nácvik, jak správně kýchat, kašlat, jak si důkladně myt ruce a vyhýbat se davu. Dítě by mělo mít jistotu, že důsledně dodržujete to, co požadujete, aby dodržovalo dítě. U dospívajících je normální reakcí na pokyny a instrukce jejich bouřlivé odmítání. Mějte pro ně pochopení a nevystavujte je přímé (osobní) kontrole, která naopak prospívá mladším dětem.



REŽIM DNE A AKTIVITY I BEZ ŠKOLNÍHO VYUČOVÁNÍ

Děti mají rády, když je každý den předvídatelný. Pravidelnost a neměnnost alespoň částí dnů (ranní rituál vstávání, ranní hygiena, snídane, oběd, večeře, večerní hygiena, usínací rituál) dodávají dítěti pocit bezpečí.



HUMOR, HRA, OPTIMISMUS

Ovlivněte pozitivně svoji náladu a pohled do dalších společných dní. Bojujte proti nepřízní okolností aktivně a s odvahou. Vnášejte do rodinného života humor, společnou hru, smích jako protiváhu k tíživým okolnostem. Případně dopřejte dítěti, aby mohlo být ve společnosti bezpečných a veselých lidí.

RŮZNÉ DĚTSKÉ OSOBNOSTI – RŮZNÉ FORMY PODPORY

Některé děti ocení povídání a přesné informace, jiné se mohou uzavírat do sebe. I zdánlivě nekomunikující dítě potřebuje váš zájem, péči a povzbuzení. Všechny děti potřebují fyzickou blízkost, pohlazení, ocenění za snahu, pohled naplněný sympatiemi, něhu.



POSKYTUJETE PŘECHODNOU PĚSTOUNSKOU PÉČÍ?

U starších dětí je nutné předpokládat, že si budou dělat starosti o své příbuzné. Nemusí to tak být u všech dětí. Pokud se vaše dítě zabývá obavami o příbuzné, je vhodné v součinnosti s OSPOD hledat způsoby, jak dítěti dopřát informace, co se děje s jeho příbuznými. I v situaci zdravotní krize je ale na prvním místě bezpečí dítěte. Osobní kontakt s rizikovými příbuznými může dítě destabilizovat.



Pokud chcete dítě povzbudit a oprostit od obav či stresu, je vhodné nejprve pečlivě zjišťovat, co konkrétnímu dítěti vyhovuje a co mu nedělá dobře. U týraných a zneužívaných dětí je na místě předpokládat, že některé dotyky v dítěti mohou místo zklidnění vyvolat stres.

V rozhovoru s dítětem o tom, co pro něj představuje podporu a zdroj pozitivních emocí využijte Knihu bezpečného kontaktu:

<https://www.safrandetem.cz/wp-content/uploads/Kniha-bezpecneho-kontaktu-1.pdf>

POKUD ZAZNAMENÁTE NEČEKANÉ REAKCE VAŠEHO DÍTĚTE, NEVÁHEJTE SE PORADIT S ODBORNÍKY NA PÉČI O DĚTI

Rodičovská linka:



606 021 021

(02 operátor)

- Pro rodiče, prarodiče a další rodinné příslušníky, pedagogy, všechny dospělé, kteří mají starost o děti.

ZVÍDAVÉ DĚTI SE MOHOU TELEFONICKY OBRÁTIT NA VELMI BEZPEČNÝ ZDROJ INFORMACÍ O KORONAVIRU:

Linka bezpečí pro děti:



116 111

- bezplatná telefonická linka pomoci pro děti a mladistvé, v provozu 24 hodin denně po celý rok, dostupná z celé České republiky zdarma jak z pevné linky, tak i z mobilních telefonů.

V PŘÍPADĚ POTŘEBY SE NEVÁHEJTE OBRÁTIT NA SVÉHO DOPROVÁZEJÍCÍHO PRACOVNÍKA ČI PRACOVNÍCI.