

Jak mluvit s dětmi o koronaviru ?(www.spoludoma.cz)

O novém respiračním (plicním) onemocnění COVID-19 se díky médiím můžeme dozvědět mnoho. Obavy z nové situace a nejasné dění kolem vnímáme my i naše děti. Přemíra negativních informací, nejistota a strach o naše blízké může nepříjemně ochromit každého z nás a děti zde nejsou výjimkou. Zde přinášíme osm tipů, jak zmírnit stres a nejistotu u sebe i u dětí a jak doma náročnou situaci zvládnout.

Nebojte se s dětmi o koronaviru mluvit, předkládejte fakta v rozumné míře• Mluvte s dětmi otevřeně, informace podávejte jasné, jednoduché, ověřené, úměrné věku, aktivně se snažte děti zorientovat v aktuální situaci• Ptejte se, co o dění již vědí, co si o tom myslí, uvádějte domněnky a dezinformace na pravou míru• Dejte prostor pro otázky• Omezte sledování televizních zpráv a sociálních médií• Neslibujte nic, o čem nevíte, že to bude platit (např. že za týden už určitě půjdeme do bazénu) • Objasněte dětem, že skutečnost, že nechodí do školy, neznamená, že mají prázdniny, i nadále si musí plni své školní povinnosti

Zajímejte se o prožívání dětí• Aktivně se dětí ptejte, jak se cítí• Mějte trpělivost a pochopení, dětem a zejména dospívajícím se často těžce mluví o emocích, hlavně o těch nepříjemných• Nabídněte dítěti možnost promluvit si o tom, co prožívá, pokud to bude potřebovat (“Kdykoliv budeš potřebovat, můžeš za mnou přijít a promluvit si.”). • Ujistěte dítě, že cokoli aktuálně cítí, je v pořádku a je možné, že situaci prožívá jinak než kamarádi

Bud'te oporou, zvyšujte pocit bezpečí a jistoty• Dávejte najevo lásku, obejměte dítě, pohlad'te, pochvalte za vhodné chování• Opakovaně dítě ujišťujte, že není v ohrožení života (jen je potřeba proto dodržovat doporučená opatření - zavření školy je také součástí prevence) • Vytvářejte pohodovou domácí atmosféru, vymezte prostor na společné aktivity, u kterých si můžete povídat - společný oběd, procházka, deskové hry• Sdílejte s dětmi pozitivní zprávy a příběhy - např. lidská solidarita při výrobě a distribuci roušek, ochota lidí vzájemně si pomáhat• Povzbud'te náladu shlédnutím vtipné komedie, seriálu, vyprávěním veselých příběhů či vtipů

Stanovte pevný denní řád• Strukturování času je stěžejní pro psychickou stabilitu a pocit kontroly nad situací• Společně s dětmi si sepište harmonogram, do kterého zahrnete od-do učení, hru (volná činnost), pobyt venku či jiný pohyb (pokud situace dovolí), společné aktivity - (deskové hry, prohlížení fotografií, vyrábění...), relax, pomoc v domácnosti, komunikaci s rodinou a kamarády. Harmonogram vyvěste na viditelné místo (nástěnka, lednice...), můžete nechat děti odškrtnávat hotové aktivity, či na ně lepit samolepky apod. • Snažte se dodržovat čas vstávání a chození do postele• Důležité je také respektovat potřeby druhých, pokud si vaše dítě přeje být

chvíli samo, dopřejte mu to a totéž dopřejte i sami sobě (být spolu 24 hodin denně na malém prostoru je náročné i pro velké “extraverty”)

Pohybem proti trudnomyslnosti• Zařazujte pravidelné procházky, venčení psa, nebo cvičte s dětmi doma (lze podle videí na Youtube, např. Jóga pro děti), zažehňte chmury, posilujte imunitu, nechte vyplavit hormony štěstí• Rozhýbat se lze i za pomoci různých dětských her (na schovávanou, slepá bába apod.)

Jděte příkladem• Děti se učí pozorováním chování svých rodičů - sami dodržujte (psycho)hygienu a preventivní opatření, podporujte dobré vztahy ve svém okolí, pomáhejte

Udržujte kontakt s rodinou, kamarády• Domluvte si pravidelné volání s blízkými, napište ho do vytvořeného harmonogramu• Pokud Vám to technologie umožní, využívejte videohovor• Totéž umožněte i svým dětem, pravidelné telefonní rozhovory se spolužáky či chvilkové chatování může dobít jejich potřebu socializace s vrstevníky

Pečujte o sebe, nebojte se říci o pomoc• Nezapomínejte na svou psychickou pohodu, snažte se začleňovat činnosti, které Vás baví a u kterých odpočíváte (např. četba knihy, poslech hudby) • Zaneste tuto informaci do harmonogramu, aby děti věděly, že tento čas je jen pro vás• Mějte na paměti, že tato situace je dočasná• Nebojte se říct o pomoc - zdarma psychologická konzultace online: delamcomuzu.cz• Pro děti v akutní krizi nadále funguje dětské krizové centrum, které nabízí nonstop krizovou linku a po předchozím objednání i osobní návštěvu: ditekrize.cz/2020/03/detske-krizove-centrum-je-v-provozu

Doufáme, že zmíněné tipy Vám pomohou k úspěšnému zvládnutí aktuální nelehké situace.... A pro ty nejmenší, kteří se zdráhají nosit roušku, máme odkaz na video s plyšáky a rouškové omalovánky :-)

1. PLYŠÁCI

canva.com/design/DAD24JrYabQ/FPSBCTusUVoXML5aFEIVfQ/view

2. ROUŠKOVÉ OMALOVÁNKY

omalovanky-kukando.cz/omalovanky/tematicke/rouscky-vsem