

**Milí rodičové dětí všech věkových skupin. Prakticky ze dne na den jste se se svými rodinami ocitli v nové situaci. Je přirozené, že se můžete cítit ve stresu a pod tlakem. Změna denního režimu celé rodiny, omezení v každodenních pravidelných aktivitách, ale i třeba přenesení výuky do domácího prostředí mohou přispívat k celkové psychické nepohodě. Možná se setkáváte se změnami v chování u Vašich dětí, možná Vám kladou otázky, na které se Vám obtížně odpovídá.**

Připravili jsme pro Vás pár rad a postřehů, které by Vám mohli pomoci v komunikaci s Vašimi dětmi.



### **Jak vlastně mluvit s dětmi o koronaviru a nově vzniklé situaci?**

#### **Vytvořte dětem prostor bezpečí.**

Váš klid a víra, že všechno bude v pořádku, budou na dítě přeneseny. Obejměte ho. Řekněte mu, že ho máte ráda/rád. Vysvětlete mu, že se nemusí bát, že je v bezpečí. Sami se nenechte vystrašit a nestrašte ani dítě. Mějte na paměti, že děti čtou naše emoce a podle toho, jak před ním vystupujeme si budou naše informace vysvětlovat. Dítě je vaším zrcadlem, proto je velmi důležité, aby z vás cítilo klid a bezpečí. Proto si hlídejte i svoji nonverbální komunikaci – dítě vnímá i to, co vy ani nezaznamenáte. Nemluvte nad hlavami dětí o věcech dospělých, děti to často citlivě vnímají.

#### **Bud'te klidní a věcní.**

zmírníte dětem úzkost a nejistotu. Před rozhovorem s dítětem se sami zklidněte, připravte si hlavní body, jaké informace chcete předat. 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. Předávejte dětem ověřené informace a fakta, odpovídající věku. Nezahlcujte je informacemi, které pro ně nejsou důležité.

#### **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 neonemocněli, a aby byla nemoc pod kontrolou. Vysvětlete, že se takto lidé společně brání. Ujistěte dítě, že není v ohrožení života.

#### **Dodržujte každodenní rutinu a režim.**

Dbejte na to, aby děti měly pocit, že se jejich život příliš neodchyluje z vyjetých kolejí. Zaveďte si doma pravidelný režim a věnujte se (v souladu s doporučením svého lékaře) i nadále normálním aktivitám, jako je např. cvičení na klavír, čtení před spaním, společné vaření nebo hře na zahradě. Školní děti mohou mít vytvořený domácí rozvrh aktivit a činností. Zauvažujte nad tím, jaké nové domácí aktivity byste mohli každý den ve stejnou hodinu zařadit do programu, naplánujte si například video chatování s babičkou a dědou, cvičení (říkejte tomu třeba taneční párty!) nebo ruční práce či tvoření. Každý večer se např. můžete společně potkat na rodinné poradě a vytvořit si plán na další den. Být zavřený doma a bez kamarádů pro děti opravdu nebude zrovna zábava. Zdůrazněte jim, že právě tím, že se svými rodinami zůstávají doma, pomáhají všem, a vlastně se tak podílejí na řešení celé situace.

### **Hrajte a povídejte si.**

Využijte vzniklého volného času pro hry nejen společenské deskové, zavzpomínejte na své oblíbené hry z dětství nebo se zeptejte dětí, co hrají ve školce nebo ve škole. Střídejte aktivity kreslení, zpívání, tancování, u větších dětí prokládejte učení s odpočinkem a fyzickou aktivitou.

### **Pomozte dětem mít pocit, že mají věci pod kontrolou.**

Jedním z nejlepších způsobů, jak děti uklidnit, je probudit v nich pocit, že jsou schopny ochránit nejen samy sebe – ale také jiné lidi. Řekněte jim, že k bezpečí dalších lidí přispějí tím, že se budou řídit pravidly nezbytnými pro zachování zdraví, a nestanou se tak šířiteli nemoci. A to je jejich práce: dělat to, co už znají jako svou povinnost, a tak se starat o zdraví svoje i dalších lidí. Buďte názorní a třeba i vtipní. Např. Namísto tradičního pozdravu plácnutím zdviženými dlaněmi si s nimi třeba můžete vyzkoušet lehký šťouchanec lokty ... Zdůrazněte, že je důležité dodržovat hygienu, dobře a často si mýt ruce. Nesahat si do úst a do nosu. Kýchat či kašlat do ohbí lokte, nedotýkat se obličeje. Je to základ, jak snížit riziko nákazy. Natrénujte si znovu s dítětem mytí rukou. Buďte sami dětem příkladem, jak se odpovědně chovat.

### **Udržujte sociální kontakt dětí a komunikaci s rodinou a kamarády.**

Nechte je, ať si s kamarády zavolají, sdělí si své pocity. Se členy rodiny a kamarády můžete udržovat kontakty osobně, přes Skype či skupiny na sociálních sítích.

### **Nezapomeňte, že pohyb, dobrá nálada a přísun vitamínů je důležitý.**

Proto chodte s dětmi ven, nechte je vybit přebytečnou energii. Střídejte relaxaci a přiměřenou zátěž, posilujte tělo i mysl. Dodržujte přísun vitamínů, dostatek spánku, udržujte si dobrou náladu – přispějete tím k posílení imunity i psychické odolnosti.



Přejeme Vám hodně sil, pevné zdraví ☺

Tým psychologů