

Desatero, jak s dětmi mluvit o koronaviru

1. Zvyšte pocit bezpečí dítěte. Ujistěte ho, že se nemusí bát. Zorganizujte se a zklidněte sami sebe.

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. 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 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.

2. Sepište si, o čem se budete s dítětem bavit.

Tím, že si sepišete o čem se budete bavit, získáte sami stabilitu, nadhled a strukturu a vyvarujete se nežádoucích emocí, které by vaše dítě mohly vylekat. Zároveň na nic nezapomenete.

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

Ptejte se dětí. Zeptejte se, co jim o koronaviru říkali ve škole. Zjistěte, co si o něm myslí a jak se o něm baví s kamarády a ostatními. Nechte si odvyprávět, kde získává informace. Na konkrétní dotazy se totiž lépe odpovídá a minimalizuje se riziko šíření poplašných zpráv, fám a paniky. Dejte dítěti prostor na jeho vlastní otázky. Pro odpovědi na dotazy dětí pečlivě volte zdroje informací. Nenechte se ovládat bulvárem nebo konspiračními weby. Weby MŠMT a ministerstva zdravotnictví poskytují informace, které jsou ověřené, aktualizované a neměly by být zavádějící.

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

5. Vysvětlujte mu fakta - co ten koronavirus je a jak se můžeme chránit.

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 mýt ruce. Nesahat si do úst a do nosu. Je to základ, jak snížit riziko nákazy. Natrénujte si znovu s dítětem mytí rukou. Buďte sami dětem příkladem, jak se odpovědně chovat.

6. Vytvořte si časový harmonogram dne i týdenní plán. Pomůže to dítěti i vám samotným.

I o prázdninách je důležitý řád – vnesťe do vašich nově nabytých „prázdninových“ dní řád, vysvětlete dítěti, že je potřeba i plnit povinnosti. Můžete dítěti naplánovat čas pro hry, společnou komunikaci, pomoc v domácnosti i učení a psaní úkolů.

7. Nevod'te děti do nových velkých kolektivů.

I zde platí, že méně je více. Vězte, že čím větší koncentrace lidí, tím větší je riziko nákazy.

8. Vysvětlete dítěti, že i vy máte nějaká omezení, jako např., že musíte pracovat z domova.

Zároveň i dítě může plnit školní povinnosti z domova. Komunikujte v této oblasti se školou.

9. 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.

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

Proto chod'te 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.

Pro Kidtown.cz vypracovala [Jana Vyhlídalová](#) ve spolupráci s [PhDr. Štěpánem Vymětalem, PhD](#), členem Stálého výboru pro psychologii krizí, katastrof a traumatu EFPA