

JAK S DĚTMI MLUVIT O KORONAVIRU

1. Zklidněte sami sebe

Nezapomínejte, že dítě Vaše emoce a neklid cítí. Před rozhovorem s dítětem uklidněte své emoce, je důležité, aby dítě cítilo Vaši oporu.

2. Otevřeně se ptejte

Zjistěte, kolik toho dítě už ví, a zaměřte se otevřeně na to, co ho zajímá. Na konkrétní dotazy se lépe odpovídá a minimalizuje se tím riziko šíření poplašných zpráv. Ujistěte děti, že cítit v této situaci strach je přirozené, nezlehčujte jejich obavy, zároveň je ujistěte, že nejsou v ohrožení života a o svých obavách mohou kdykoli mluvit.

3. Budte upřímní, vysvětlete možnosti ochrany

Používejte slova odpovídající věku dětí, nedramatizujte, řekněte, že se jedná o nové onemocnění, na které se hledá lék. Nicméně známe postupy, jak snížit možnost nákazy. Zdůrazněte, že je důležité dbát na hygienu, mýt si pečlivě a často ruce, nesahat si do úst, očí a nosu. Nezapomeňte jít příkladem a budte názorní. Vysvětlete, že lidé se společně brání tomu, aby neonemocněli, různými omezeními a změnami, např. zavřená škola, zrušené akce, setkání s rodinou a kamarády apod.

4. Režim

Můžete dětem pomoci se vyrovnat se stresem tím, že budou mít daný režim dne. Poskytněte jim dostatek času na hry, na odpočinek, ale i pro pomoc v domácnosti či učení. Zároveň se s nimi pobavte o tom, proč je důležité zůstat doma, že je to teď bezpečnější pro ně i pro kamarády. Vysvětlete, že i Vy máte určitá omezení a nemůžete se potkávat s ostatními lidmi, jako obvykle.

5. Fakta

Během sledování televize či internetu se může zdát, že krize je všude kolem nás. Také si možná dítě všimne, že média sledujete pečlivěji než běžně a zprávy jsou teď u Vás častějším tématem rozhovorů tzv. „mezi dospělými“. Děti nemusí dostatečně rozlišovat mezi realitou, skutečným rizikem a tím, co se odehrává např. na obrazovce. Pro odpovědi na dotazy dětí pečlivě volte zdroje informací. Doporučujeme sledovat např. web <https://koronavirus.mzcr.cz/> Nenechte se ovládat množstvím zpráv z médií, bulvárem nebo konspiračními weby. Pozor na tzv. hoaxy – vždy se ujistěte, že informace, které svému dítěti předáváte, jsou z podložených zdrojů (vyhledávejte více zdrojů informací), nenechte se ovládat sociálními sítěmi.

6. Lidé, kteří pomáhají

Pro děti je důležité vědět, že lidé si navzájem pomáhají. Podělte se s dětmi o příběhy zdravotníků a vědců, kteří pomáhají zastavit epidemii, nebo mladých dobrovolníků, kteří pomáhají starším lidem s nákupem či venčením psa. Pro děti může být velkou útěchou vědět, že lidé si navzájem pomáhají.

7. Pečujte o sebe

Svým dětem budete nejvíce nápomocni, pokud budete sami v pořádku. Děti budou klidné, pokud i Vy budete v klidu. Cítíte-li úzkost nebo strach, vyhledejte svou rodinu a přátele, v krizové situaci event. i odbornou pomoc na některé z krizových linek (např. Linka důvěry). Udržujte s nimi kontakt na dálku, např. telefonicky. Udělejte si čas na věci, které Vám pomohou uvolnit se a cítit se lépe. Umožněte dětem, aby také mohly komunikovat se svými kamarády a dalšími členy rodiny, kteří s Vámi nežijí.

8. Roušky

Vysvětlete dětem, na jakém principu fungují roušky a proč je důležité je nosit. Tedy že jejich nošením chráníme jeden druhého „Moje rouška chrání Vás a Vaše rouška chrání mě“. Vysvětlete dětem, že nosit roušky je potřeba, i když jim to nemusí být příjemné a lidé v rouškách mohou působit zvláštně. Ukažte dětem, že lidé nosí různé druhy roušek, využijte například fotografií na sociálních sítích.

