

JAK VYSVĚTLIT DÍTĚTI



MUNI Katedra
FSS psychologie

HOSPITALIZACI BLÍZKÉ OSOBY

PRAVDIVĚ DÍTĚTI VYSVĚTLETE, CO SE DĚJE.

"Babička je teď hodně nemocná, a proto musí být v nemocnici, kde se o ni starají lékaři a sestřičky."

MNOŽSTVÍ INFORMACÍ PŘIZPŮSOBTE VĚKU DÍTĚTE A TOMU, CO JIŽ O KORONAVIRU VÍ.

"Viš, že hodně lidí má teď novou nemoc koronavirus. Nevím, proč to tak je, ale u všech to nevypadá stejně. Hodně lidem a hlavně dětem to nic moc neudělá, mají třeba jenom kašel a můžou být doma, zatímco někteří staří lidé potřebují pomoc lékařů a musí být v nemocnici. Proto musíme chránit hlavně další babičky a dědy, aby teď nechodili mezi hodně lidí, ale byli raději doma."

OPRAVTE MYLNÉ INFORMACE, KTERÉ DÍTĚ MÁ. VYSVĚTLETE MU, ŽE KAŽDÝ KAŠEL, RÝMA NEBO HOREČKA NEMUSÍ BÝT TENTO KORONAVIRUS.

"To, že jsi zakašlal, ještě neznamená, že jsi taky hodně nemocný. Rýmu nebo kašel mají lidé často a nemusí to znamenat nic vážného. Navíc děti, které dostanou tento koronavirus, mají většinou třeba jen kašel a nic dalšího. Určitě na tebe ale budu dávat pozor a zavolám paní doktorce, kdyby to bylo potřeba."

ODPOVÍDEJTE UPŘÍMNĚ NA JEHO OTÁZKY. JE LEPŠÍ PŘIZNAT, ŽE NĚCO NEVÍME, NEŽ SI VYMÝŠLET.

"Nevím, jestli se babička uzdraví, ale věřím, že lékaři se o to moc snaží."

KAŽDÉ DÍTĚ MŮŽE NA SITUACI REAGOVAT JINAK – NĚKTERÉ PROJEVUJE SILNÉ EMOCE, NĚKTERÉ SE VYPTÁVÁ NA PODROBNOSTI A JINÉ SE UZAVÍRÁ DO SEBE. VŠECHNY REAKCE JSOU V POŘÁDKU A RESPEKTUJTE JE.

"Chápu, že o tom teď se mnou nechceš mluvit a chceš být sám. Kdyby sis třeba později chtěl popovídat nebo se na něco zeptat, můžeš za mnou přijít do kuchyně."

ZEJMÉNA U MLADŠÍCH DĚTÍ MŮŽE DOJÍT K VYŽADOVÁNÍ POZORNOSTI, POMOČOVÁNÍ, PROBLÉMŮM SE SPÁNKEM A DOČASNÉMU ZAPOMENUTÍ JIŽ NAUČENÝCH DOVEDNOSTÍ. JE TO BĚŽNÁ REAKCE NA STRES, DÍTĚ ZA TO NETRESTEJTE A BUĎTE TRPĚLIVÍ.

"Zdál se ti ošklivý sen? Mně se teď taky špatně spí. Chtěl by sis dneska lehnout ke mně?"

VYSVĚTLETE DÍTĚTI, ŽE V TÉTO SITUACI JE NORMÁLNÍ CÍTIT STRACH NEBO SMUTEK. POKUD SE TAK SAMI CÍTÍTE, PŘIZNEJTE TO A ZÁROVEŇ DÍTĚ UJISTĚTE, ŽE SE NA VÁS MŮŽE KDYKOLI OBRÁTIT S OTÁZKAMI NEBO KDYŽ MU BUDE SMUTNO.

"Je normální, že se teď o babičku bojíme a jsme smutní. Taky na ni myslím celý den. Když ti bude smutno nebo se mě budeš chtít na něco zeptat, určitě za mnou můžeš přijít."

DÍTĚ SE MŮŽE ZAČÍT PTÁT NA UMÍRÁNÍ A SMRT. NEVYHÝBEJTE SE ROZHOVORU O TOMTO TÉMATU A ODPOVÍDEJTE UPŘÍMNĚ NA JEHO OTÁZKY, I KDYŽ SE VÁM MOHOU ZDÁT MORBIDNÍ NEBO ZVLÁŠTNÍ. VÍCE INFORMACÍ A TIPŮ PAK NALEZNETE NA WEBU WWW.UMIRANI.CZ A V KNIHÁCH OD NAKLADATELSTVÍ CESTA DOMŮ.

"Zajímá tě, jestli si lidé po smrti mohou hrát nebo jíst? Ne, když člověk zemře, tak už nemá hlad, nehýbe se a nic necítí. Jeho tělo se pak uloží do hrobu."

JASNÝ REŽIM DÍTĚTI POMŮŽE ZACHOVAT POCIT BEZPEČÍ. DODRŽUJTE RODINNÉ ZVYKY, JAKO JE SPOLEČNÉ JÍDLO A ČAS, KDY DÍTĚ CHODÍ SPÁT.

NESNAŽTE SE TVÁŘIT, ŽE SE NIC NEDĚJE. NAOPAK MŮŽETE DÍTĚTI UKÁZAT, ŽE PROŽÍVÁNÍ SMUTKU A OBAV K ŽIVOTU PATŘÍ. POKUD JSTE VŠAK SAMI NATOLIK ROZRUŠENI, ŽE NEDOVEDETE BÝT DÍTĚTI OPOROU, OBRAŤTE SE NA BLÍZKOU DOSPĚLOU OSOBU. NENECHTE DÍTĚ, ABY SE O VÁS STARALO VÍCE NEŽ VY O NĚHO.

DÍTĚ MŮŽE MÍT POCIT, ŽE NEMOC BLÍZKÉHO ZAVINILO. VYJÁDŘETE MU POCHOPENÍ PRO TYTO MYŠLENKY, ALE UJISTĚTE HO, ŽE TO NEMOHLA OVLIVNIT.

"Chápu, že že trápí to, jestli jsi něco neměl udělat jinak. Taky přemýšlím nad tím, že jsem babičce měla říct, aby nechodila do obchodu. Ale třeba by se tou nemocí nakazila jinde, nevím, jestli bychom ji dovedli ochránit. Když tě takové myšlenky napadnou, můžeš se ke mně přijít přitulit."

POKUD SE DÍTĚ TRÁPÍ VÝČITKAMI NĚKOLIKRÁT DENNĚ, DOMLUVTE SE, ŽE SI O TOM BUDETE POVÍDAT TŘEBA JEN TŘIKRÁT ZA DEN A MEZITÍM DĚLAT NĚCO JINÉHO.

"Vidím, že se tím hodně trápíš a chceš si o tom povídat. Chci se s tebou domluvit, že to můžeme probírat, ale mezitím také musíme dělat něco jiného. Nemusíme být veselí, ale také si to nemusíme celý den vyčítat. Co kdybychom si prohlédli fotky z babiččina mládí nebo se jí postarali o bylinky?"

KONTROLUJTE, KOLIK ČASU DÍTĚ TRÁVÍ SLEDOVÁNÍM MÉDIÍ, ABY HO ZPRÁVY VÍCE NEROZRUŠOVALY.

VĚNUJTE DÍTĚTI POZORNOST A VYMYSLTE PŘÍJEMNÉ TRÁVENÍ SPOLEČNÉHO ČASU – HRY, ČTENÍ, SLEDOVÁNÍ POHÁDEK.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.
Autorka: Bc. Barbora Kábrtová