

JAK MLUVIT O SOUČASNÉ SITUACI S DĚTMI



Děti čtou naše emoce – uklidněme nejdříve sami sebe

1

Děti budou reagovat nejen na to, co říkáme, ale i jakým způsobem. Reagují i na neverbální komunikaci. Je velmi důležité, aby z nás děti cítily klid. Tím, že si sepíšeme hlavní body a sesumírujeme informace, které chceme předat, získáme sami stabilitu, nadhled a strukturu. Zároveň se vyvarujeme nežádoucích emocí, které by děti mohly vylekat. Uznat určitou míru obav je dobré, ale bez panikaření.



Mapování – jaké informace dítě již získalo?

Ptejte se dětí. Zeptejte se, co všechno o koronaviru vědí, kde informace získaly/získávají, o čem se baví s kamarády. Věnujte také pozornost tomu, co děti vidí a slyší v televizi, rádiu, na internetu. Nenechte se ovládat bulvárem, vyvracejme poplašné zprávy, fámy a dezinformace. Zároveň dětem poskytujte pravdivé informace, s ohledem na jejich věk. Ověřené a aktualizované informace poskytují weby ministerstva školství a zdravotnictví. Dejte jim prostor na jejich vlastní otázky.



Budme upřímní a vysvětleme základní fakta

3

Snažte se s dětmi mluvit otevřeně. Citlivě vysvětleme, co je to koronavirus a proč děti musí zůstat doma. Volme slova, kterým porozumí, dle jejich věku. Zbytečně nedramatizujme a nezahlcujme podrobnostmi, ale zároveň nic nezatajujme. Je dobré přiznat, že nevíme, jak se současná situace bude vyvíjet a že všichni jsme z toho trochu nesví. Můžeme se ale domluvit, že budeme své děti informovat o nejdůležitějších změnách. Pozor! To však neznamená, že je žádoucí a vhodné dítěti sdělovat veškeré informace, např. informace o aktuálním počtu nakažených lidí či o počtu úmrtí.



Vysvětleme jak chránit sami sebe a ostatní – jít dětem příkladem

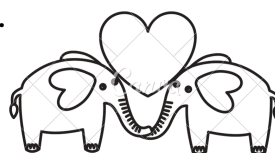
Řekněme dětem, že se jedná o nové onemocnění, na které se hledá lék, ale že už známe postupy, jak snížíme možnost nákazy. Zdůrazněme, jak je důležité dodržovat hygienu, dobře a často si mýt ruce, nesahat si do úst, do očí a do nosu, zakrývat si pusou, když kýchám/kašlu, nosit roušku, držet se dál od nemocných lidí a rizikových skupin. Natrénujme si znovu s dítětem mytí rukou. Vysvětlete dětem, proč se má nosit rouška a ukažte dětem, jak s ní správně manipulovat. Můžeme také děti naučit používat dezinfekci. Dodržujme přísun vitamínů, snažme se o dostatek spánku a udržení dobré nálady – přispějeme tím k posílení imunity i psychické odolnosti. Vysvětlete jim, proč je tak důležité zůstat doma a nechodit například na hřiště. To vše je základem, jak snížit riziko nákazy. Především!!! Budme sami dětem příkladem, jak se odpovědně chovat! Bez názorného chování, se naše vysvětlování a následné požadavky na dítě stanou neefektivní.



Mluvme spolu – identifikujme obavy dítěte

5

Děti by měly vědět, že se nás mohou zeptat na to, co je zajímavé. Nevyhýbejme se rozhovorům na toto téma. Projevme jim náklonnost, udělejme si na ně čas. Kromě toho, co si o koronaviru myslí, zjistíme, jaké jsou jejich pocity, z čeho mají obavy a strach. Nabídněme svou náruč a řekněme jim, že je máme rádi. Vysvětleme, že se nemusí bát, protože nejsou rizikovou skupinou a budou v pořádku, pokud budou dodržovat všechna hygienická doporučení. Sami se nenechme vystrašit a snažme se nestrašit ani své děti. Zaměřme se na pozitivní pocity, udržujme pozitivní náladu. Když vidí dítě stabilního rodiče, také bude stabilní.



Budme chápaví k emocím našich dětí

Trpělivě odpovídejme na otázky našich dětí. Podporujme děti v tom, aby se ptaly a zároveň vyjadřujme pochopení pro jejich případnou frustraci. „Já chápu, že tě štve nechodit za kamarády. Ani pro mě to není jednoduché, i já už se těším, až budeme moct zase dělat, co nás baví. Tím, že budeme doma, ostatním lidem ale moc pomůžeme a sebe ochráníme.“ Díky pocitu přijímání a porozumění ze strany rodičů budou děti tuto nestandardní situaci zvládat mnohem lépe.



JAK MLUVIT O SOUČASNÉ SITUACI S DĚTMI

Udržujeme sociální kontakty dětí především s rodinou a kamarády

7

„Rozumím, že jsi z toho smutný/á a trápí tě to. Ale můžeme si tvými kamarády zavolat, nebo se vidět přes internet, co ty na to?“
Nechte děti, ať si s kamarády zavolají a sdělí si své pocity. Stejným způsobem můžete komunikovat i se členy rodiny.

8

Zachovejme běžný režim – vytvořme si časový harmonogram

Časový harmonogram dne i týdenní plán pomůže nejenom dospělému, ale i dětem. Vysvětlíme dětem, že nejde jen o nově nabyté volno, ale i o plnění každodenních povinností nejenom jejich, ale i našich - i v této situaci musíme pracovat. Společně s dětmi si můžeme naplánovat a rozvrhnout čas pro hry, společnou komunikaci, pomoc v domácnosti, vzdělávání dětí a práci rodičů. Strukturování času je důležité pro psychickou stabilitu. Nezapomínejme do harmonogramu zahrnout i čas pro odpočinek, abychom nepřetěžovali sebe ani své děti. Dávejme pozor, aby dítě netrávilo dlouhé hodiny u televize či s mobilním telefonem. Pokud jste v práci a dítě je doma samo, udržujte s ním pravidelný telefonický kontakt. Aktivní činnost pomáhá překonávat zátěž.

Tipy jak dětem přiblížit a vysvětlit koronavirus – obrázky, příběhy, aj.

9

V dalších zaslaných dokumentech naleznete různé způsoby, jak dětem nenásilně přiblížit tuto situaci formou povídaní, obrázků, říkanek, básniček či omalovánek. Může to pomoci například v okamžiku, kdy se dítě zdráhá dodržovat hygienická opatření (nošení roušek, aj.)

Názvy souborů:

Koronavirus - Otázky a odpovědi pro předškoláky a malé školáky
Ahoj já jsem Korona - jak používat materiál
Ahoj já jsem Korona - materiál pro nejmenší
Pohádka - O zlém draku Koroňákovi a jak ho všichni společně porazili
Karanténa - básničky
Karanténa - říkanky pro děti
Omalovánkový příběh - Jak zvítězit nad drakem Koronem

10

Odkazy na audio pohádky a omalovánky s rouškami

Namluvené pohádky:

<https://www.pigy.cz/novinky/pohadka-jezuchac-vsichni-jsme-zachranari/>

https://www.pigy.cz/novinky/pohadka-jezuchac-rouska-patri-vsem-za-ouska/?fbclid=IwAR119um-KcaMEXDssguKeTsLLnepyAA4Myip4ANrH_OrpfifsCh7QfJvLJg

Omalovánky - zvířátka a animované postavičky s rouškami

<https://lifeofzuzka.com/2020/03/16/rouskuvsem/>

[fbclid=IwAR0tv_HpeUR0gLrhEJlcBvO4Vb2pYoWGf6rpB5uo3eLLqrcQHleCLFfgSKw#more-48](https://lifeofzuzka.com/2020/03/16/rouskuvsem/?fbclid=IwAR0tv_HpeUR0gLrhEJlcBvO4Vb2pYoWGf6rpB5uo3eLLqrcQHleCLFfgSKw#more-48)

<https://omalovanky-kukando.cz/omalovanky/tematicke/rousky-vsem/>

[fbclid=IwAR2OEcZC4Ky_4gY23VrYQTIPHlh7eS5SqYYsd85wpc1HICYnt9YTPn8D7A4](https://omalovanky-kukando.cz/omalovanky/tematicke/rousky-vsem/?fbclid=IwAR2OEcZC4Ky_4gY23VrYQTIPHlh7eS5SqYYsd85wpc1HICYnt9YTPn8D7A4)

11

Tipy na zajímavé články

Článek jak zvládat izolaci aneb nelžete dětem:

<https://www.universitas.cz/osobnosti/4838-jak-zvladat-izolaci-nelzete-detem-vsechno-vyciti-a-nepopirejte-vlastni-krizi>

Článek - Jak mluvit s dětmi o koronaviru?

<https://www.national-geographic.cz/clanky/jak-mluvit-s-detmi-o-koronaviru-20200316.html>

Rozhovor - Jak s dětmi mluvit o koronaviru?

<https://dvojka.rozhlas.cz/jak-s-detmi-mluvit-o-koronaviru-nejhorsiji-sou-bezradne-babicky-vysvetluje-detsky-8161693>

[fbclid=IwAR3dRA6dpRZdsgc6sx1LNtvXGFzUnn5VfHsNnJOs2YeQv_A6AEsgxhon4gU](https://dvojka.rozhlas.cz/jak-s-detmi-mluvit-o-koronaviru-nejhorsiji-sou-bezradne-babicky-vysvetluje-detsky-8161693?fbclid=IwAR3dRA6dpRZdsgc6sx1LNtvXGFzUnn5VfHsNnJOs2YeQv_A6AEsgxhon4gU)

Vysvětlení situace pro děti v MŠ a 1. stupeň ZŠ - pomocí obrázků (modré a červené kuličky)

[https://www.canva.com/design/DAD24JrYabQ/FPSBCTusUVoXML5aFEIVfQ/view?](https://www.canva.com/design/DAD24JrYabQ/FPSBCTusUVoXML5aFEIVfQ/view?utm_content=DAD24JrYabQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu&fbclid=IwAR32f1hRx-gFSbcLuFwfgA5ifihS5Rt3Ta-WCHyzielerfBaW68s0IyKtic#2)

[utm_content=DAD24JrYabQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu&fbclid=IwAR32f1hRx-gFSbcLuFwfgA5ifihS5Rt3Ta-WCHyzielerfBaW68s0IyKtic#2](https://www.canva.com/design/DAD24JrYabQ/FPSBCTusUVoXML5aFEIVfQ/view?utm_content=DAD24JrYabQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu&fbclid=IwAR32f1hRx-gFSbcLuFwfgA5ifihS5Rt3Ta-WCHyzielerfBaW68s0IyKtic#2)

Zdroje:

Psychologické pracoviště OBP MV ČR - PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D.
(<https://www.mvcr.cz/clanek/koronavirus-covid-19-doporuceni-ve-vztahu-k-detem.aspx>)

Katedra psychologie FSS MUNI
(<https://psych.fss.muni.cz/media/3219193/jak-mluvit-o-soucasne-situaci-s-detmi.pdf>)