

Jak podpořit děti a mluvit s nimi o riziku nemoci COVID-19?

Psychologické dvanáctero pro rodiče

1. Je třeba se důsledně řídit **aktuálním nařízením vlády**. Povinnosti z nich vyplývající se vztahují jak na dospělé, tak i na děti. Přestože je u dětí (dle nám dostupných informací) riziko rozvoje nemoci či problémového průběhu malé, **mohou být přenašeči viru COVID-19** a nakazit tak ostatní.
2. Pro děti je v jakékoliv náročné životní situaci důležitá **přítomnost jejich rodičů** (či osoby jim nejbližší). Čím méně je rodič „v klidu“, tím více to dítě obvykle vycítí. V nastalé situaci je pochopitelné, že **i rodiče prožívají určité obavy z nastalé situace**. To je normální a přirozené. O to více je důležité o tom s dětmi mluvit. Nezapomínejte, že když pomůžete sobě **zvládat svoje vlastní obavy** a budete v lepší psychické pohodě, automaticky tak pomáháte svým dětem. Děti váš větší klid vycítí. Prakticky vše o tom, **jak zacházet s emocemi**, se děti učí především od svých rodičů. V náročných chvílích jim můžete být inspirací v tom, jak otevřeně mluvit o obtížných pocitech.
3. Pokud rodiče prožívají obavy, **děti mnohdy samy poznají**, a to i v poměrně útlém věku, že je „něco jinak“. Případně mohou zachytit části konverzace, kterou mezi sebou dospělí vedou nebo uslyší něco z dnes všudypřítomných médií. Dále je také dobré myslet na to, že si děti mezi sebou velmi rády informace sdílejí. Zkrátka **utajit před dětmi tyto informace je prakticky nemožné**. Pokud máte obavy a starosti (o někoho blízkého, o svou práci, o pokračování léčby apod.), tak je dobré to přiznat. Není ale potřeba jít do příliš velkých detailů, a především před malými dětmi to dále podrobněji rozvíjet. Dejte najevo, že to jsou vaše „dospělé“ starosti a ty si budete postupně řešit.
4. Čím méně informací od vás děti mají, tím se budou pravděpodobně více obávat a vytvářet si **vlastní „katastrofické“ scénáře**. Na základě informací z médií a útržků rozhovorů si mohou snadno vytvořit „vlastní verzi příběhu.“ Případně se dokonce obviňovat, **že je něco špatně kvůli nim**.
5. Jako rodič nebo osoba blízká možná budete mít **tendenci děti před touto informací chránit**. Děti se však (ještě více než dospělí) řídí pocity a velmi dobře poznají napětí u svých rodičů nebo v rodině jako celku. Mohou pak být z celé situace zmatené a špatně si ji vykládat. Jestliže jste už něco zamlčeli a zdá se vám, že vaše dítě něco zaslechlo, něčím se trápí, nejlehčí cesta je to přiznat, například: *„Nechtěl jsem ti to říkat, protože jsem myslel, že tě to pak nebude trápit. Ale vidím, že to byla chyba. Ted' ti to vysvětlím a můžeš se zeptat na to, co budeš potřebovat.“*
6. Praxe ukazuje, že **podat informace** o tom, co se děje, může dětem pomoci se s celou situací lépe vyrovnávat. A to včetně faktů a pravidel, **jak se děti mohou sami chránit a jaké opatření musí nyní dodržovat**. Když se řekne slovo „dítě“, každý si představíme jinou věkovou kategorii. Je tedy vždy dobré přizpůsobit slova a formulace věku dítěte. Čím menší děti, tím jednodušší **formulace** volíme a méně zabíháme do podrobností. Naopak u starších dětí, které mohou mít více otázek, může více informací pomoci snížit jejich

obavy a pocit bezmoci. Na straně druhé je dobré si dát pozor na to, abychom je **zbytečně informacemi nepřetěžovali**.

7. Dát dětem **možnost položit otázky**, které mají a které je tíží. Někdy se může jednat jen o velmi prosté otázky ze zvědavosti, někdy mohou klást otázky velmi náročné. Není chybou přiznat, že něco třeba nevíte. U předškolních dětí doporučujeme trpělivost, když se naopak dokola ptají na tu samou otázku (jejich kapacita k zapamatování je prostě menší) jednoduše jim to řekněte znova. V mnoha případech se děti na nic aktuálně nezeptají a osvědčuje se to respektovat.
8. Je také možné, že děti budou mít **tendenci více vyhledávat vaši přítomnost** a oporu. V náročných situacích je to běžné. Budou možná chtít více vašeho času a více vaší pozornosti. I v případě, že jsou více mazlivé (nebo zlobivé, výbušné, zamlklé apod.), protože mají nejspíše obavy, ne vždy je třeba se ptát a snažit se vše hned vyjasnit. Spíše se k nim například připojit ve hře, mazlení, jejich zlobení zklidňovat, nebo s mlčícím dítětem jen tak posedět. Když můžete, uklidňujte.
9. Obecně je užitečné dětem zachovat (v rámci aktuálních možností) v jejich životě **určitý řád**, na který byly zvyklé (hra, učení apod.), to posiluje jejich pocit bezpečí. Současná situace a s ní spojená opatření nejsou prázdniny. Nastolený řád je udržuje v jakési jistotě. Je možné děti také **více zapojit do některých úkolů** (týkajících se třeba domácnosti, šití roušek apod.), nicméně by neměly být přetěžovány. Na současnou situaci je třeba nechat je „postupně si navyknout“, není jisté, jak dlouho bude trvat.
10. Pokud by byl v rodině někdo nakažen virem a musel by **do nemocnice**, případně se musel striktně separovat, je dobré to dětem vysvětlit. Tedy, že pobyt je součástí léčby a v nemocnici nejste proto, že s nimi nechcete být doma. Ujistit je, že **nemoc nijak nemění to, jak moc je máte rádi**. K tomu můžete použít i technologicky zprostředkovanou komunikaci (telefon, videohovor apod.)
11. Možná u vás už nastala situace, kdy v důsledku nařízení nebo obav z nákazy **téměř nevycházíte**. Je také možné, že to požadujete i po ostatních členech domácnosti. Děti více omezujete, nutíte je více dbát na hygienu apod. což je v současné situaci z pohledu dospělého pochopitelné a na místě. I zde je třeba být v souladu s nařízením vlády, tak jak je uvedeno v bodě prvním. Vaše děti (zejména pak v pubertě) to ale „nemusí chtít“ chápat a **mohou to i hůře snášet**. Nemusí mít pochopení pro vaše obavy o zdraví. To může být zdrojem konfliktů, které byste si ale neměli brát osobně. Nepřejí si vaše nakažení. Jen chtějí žít jako dřív, což je pochopitelné. V nastalé situaci izolace od jejich vrstevníků je můžete podpořit v online kontaktu s přáteli, iniciujte doma diskuzi o tom, co jim vadí apod.
12. V případě, že si nebudete v jakémkoliv bodě jisti, je možné požádat o **pomoc či radu odborníka**.

Přejeme Vám hodně sil pro zvládnutí náročného období.

autoři: PhDr. Ing. Martin Pospíchal, Mgr. Hana Kynkorová
recenzent: Mgr. Kristína Tóthová