

„UŽITEČNÉ DESATERO“ aneb JAK ZVLÁDAT SITUACI

1. *Nepropadejte panice*
2. *Bud'te upřímní*
3. *Nevěřte mýtům*
4. *Hygiena je základ*
5. *Vyrobte stylovou roušku*
6. *Plánujte společné chvíle*
7. *Bud'te kreativní*
8. *Vyprávějte dětem o každodenních hrdinech*
9. *Poskytněte dětem péči a zázemí i po rozhovoru*
10. *Pečujte o sebe*



Nepropadejte panice

Nouzový stav, karanténa, nemoc, smrt. Slova, která se v posledních týdnech skloňují snad ve všech pádech. S těžkou situací se složitě vyrovnává každý z nás. O to nebezpečnější může být toto období pro děti.

I když sami můžeme být kvůli stávající situaci nervózní, je potřeba nepropadat panice a zůstat v klidu, protože děti naše emoce velmi dobře vycítí. Je vhodné děti ubezpečit, že se jim nic nestane a budou v pořádku. S ohledem na jejich věk je informujeme o tom, co to koronavirus je a jak se mu bránit.

(pozn.: viz. další materiály v této sekci)



Bud'te upřímní

Stejně tak jak vedeme děti k tomu, aby nám říkaly pravdu, tak i my bud'me upřímní k nim.

Pokud jsou Vaše děti ještě velmi malé a zatím o nemoci neslyšely, nemusíte je na tuto situaci upozorňovat. Využijte příležitost připomenout jim správné hygienické návyky, aniž byste v nich vzbudili obavy.

Děti předškolního věku už určitě vnímají, že je něco jinak, že nemohou dělat vše co chtějí a musí dělat věci (např. nošení roušky), na které nejsou zvyklé. Používejme slova odpovídající věku dětí. Když se Vás zeptají, co se děje, nebagatelizujte. Vyvarujte se zbytečných výmyslů a nepravd.

U starších dětí zjistěte, z jakých zdrojů o koronaviru získaly informace a vše s nimi v klidu proberte. Není na místě vyvolávat v dětech záměrně obavy, ale na druhou stranu není na místě ani situaci zlehčovat.

(pozn.: jako námět pro vysvětlení, co je koronavirus, můžete využít materiál ministerstva vnitra „pohádku“ o koronaviru, uveden v této sekci)



Nevěřte mýtům

Jako o všem, tak i o koronaviru kolují různé mýty, doporučení a babské rady. Také se objevilo tvrzení, že dětský organismus nenapadá. Zatím pro chování tohoto viru není jednoznačné vysvětlení. Proto dejte na selský rozum. Co víme s jistotou je, že dětská imunita v předškolním věku prochází velkou zátěží a je stále ve vývoji, dodržujte tedy při nejmenším běžná preventivní a podpůrná opatření jak jste zvyklí.



Hygiena je základ

Ved'te děti k tomu, aby **opravdu pečlivě dodržovaly hygienu** a samozřejmě jim jděte v tomto ohledu příkladem. Zejména mladší děti je potřeba kontrolovat, aby si ruce myly pokaždé, když přijdou zvenku, před jídlem a po použití toalety.

Můžete dětem také ukázat, jak si zakrýt ústa při kašlání nebo kýchní rukávem na předloktí, vysvětlit jim, že nejlepší je příliš se nepřibližovat k lidem, kteří mají tyto příznaky, a požádat děti, aby Vás informovali, pokud se nebudou cítit dobře, budou kašlat nebo mít potíže s dýcháním.

(pozn.: jako motivaci můžete použít básničku, kterou najdete v této sekci)



Vyrobte stylovou roušku

Malé děti mohou odmítat nosit roušky. Zkuste jim doma vyrobit nějakou stylovou ochranu obličeje. Ze starého oblečení či kusu látky vystřihněte symbol, který se dětem líbí a pár stehy ozdobte roušku, na kterou budou děti pyšné.

(Pozn.: jako motivaci pro nošení roušky můžete použít básničku, kterou najdete v této sekci)



Plánujte společné chvíle s předstihem

Jistě se vám zvedá tlak, když po několikáté slyšíte onu magickou větu „já se nudím“. Děti zkrátka potřebují mít čas alespoň částečně zorganizovaný. Díky tomu získají větší pocit jistoty a řád, který jejich životu běžně dává školní docházka. Záleží také, jak jsou vaše ratolesti zvyklé trávit volný čas v běžném režimu. Pokuste se alespoň rámcově nastavit nějaký denní režim, který bude vyhovovat vám i dětem a bude tak pevnou kostrou trávení času. Paradoxně platí, čím více volného času, tím méně děti vědí, co s ním.



Bud'te kreativní

Všechno zlé je pro něco dobré, říká se. Ano, pojďme se na to podívat z té lepší stránky. Právě teď máme větší prostor pro společné aktivity. Pokud máte tu možnost, určitě ji využijte. Není jednoduché děti unavit, k tomu je bezesporu potřeba fyzická aktivita. Společně si zacvičte (můžete zařadit do denního rituálu), nechte děti vyběhat (nejlépe doma na zahradě, případně v lese, kde se nebudete potkávat s dalšími lidmi), vymyslete překážkovou dráhu (třeba z kuchyně do obývacího pokoje) nebo zapojte děti do pomoci s chodem domácnosti. Je ale i spousta činností, kterým se můžete věnovat doma. Ať už jde o čtení, deskové hry, sledování filmů, pohádek či vzdělávacích pořadů.

(pozn.: s výplní volného času vám může také pomoci naše e-výuka)



Vyprávějte dětem o každodenních hrdinech - lidech, kteří pomáhají

Pro děti je důležité vědět, že lidé si navzájem pomáhají a jsou vůči sobě laskaví. Podělte se s dětmi o příběhy zdravotníků (kteří každý den léčí nemocné, právě z toho bacilu, kvůli kterému tak málo můžeme ven) policistů (kteří dohlíží na to, zda jsou k sobě lidé ohleduplní a dodržují pravidla hygieny) hasičů (kteří kromě hašení požáru teď pomáhají s úklidem ulic) či mladých dobrovolníků, kteří např. pomáhají starším lidem s nákupem. Pro děti může být útěchou a motivací vědět, že si lidé pomáhají navzájem, že se všichni snaží „bacil“ porazit.



Poskytněte dětem podporu

Jak bylo řečeno v úvodu, jsme postaveni před novou situací, která neznervózňuje jen nás, ale i děti. Pozorujte chování a řeč těla svých dětí, může Vám to pomoci odhalit, jak se cítí. Je důležité vědět, že Vaše děti nemají zbytečné obavy, o kterých nevíte a tím pádem jim nemůžete pomoci. Připomeňte dětem, že si můžete kdykoliv promluvit. Nechte své dítě mluvit. Kreslení, vyprávění příběhů a další aktivity Vám mohou pomoci otevřít téma. Ujistěte je, že Vám na nich záleží, že jim nasloucháte a že jste tu pro ně.



Pečujte o sebe

V neposlední řadě **MYSLETE SAMI NA 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, kontaktujte rodinu, přátele a svěřte se. Je normální, že v této situaci každým z nás otřese pocit strachu a bezmoci. Udělejte si čas na věci, které Vám pomohou uvolnit se a cítit se lépe. Zacvičte si, přečtěte si dlouho odkládanou knížku, uvařte si kávu a nepřestávejte věřit, že jednou bude zase vše tak, jak má být :-)

Zdroje:

www.unicef.cz

www.mvcr.cz

www.msmt.cz