

# KDYŽ MÁ NĚKDO BLÍZKÝ KORONAVIRUS

## JAK TO ŘÍCT DĚTEM?

### MÁM JIM TO ŘÍCT?

Ačkoli se můžeme snažit ochraňovat menší děti před starostmi, stejně si všimnou, že se něco děje, zvláště pokud je nákaza v rodině. Proto buďte upřímní, a situaci dítěti sdělte, způsobem upraveným pro jeho věk. Níže nabízíme nějaké možnosti, jak na to.

### KDY TO DĚTEM ŘÍCT?

Mluvte s dítětem co nejdříve. Neví sice, co se děje, ale vidí, že něco se děje. Pokud jste dítěti předtím situaci tajili, pořád jde pokračovat, třeba takto:

*„Máme tě moc rádi a nechtěli jsme, aby sis dělal starosti. Vidím ale, že starosti máš – a měl bys vědět, co se děje.“*

### KYSLÍKOVOU MASKU NAPŘED SOBĚ..

Pokud Vám někdo blízký onemocněl, situace pro Vás určitě není lehká. Pokud můžete, nebuďte sami. Než budete mluvit s dětmi, nechte si prostor na vlastní vyrovnání se se situací. Jestli se necítíte jistě, nestyďte se obrátit na odborníka, který Vás situací provede. Mnoho z nich teď své služby nabízí zdarma, a to třeba zde: <https://www.delamcomuzu.cz/>. Promyslete si, jak s dítětem budete mluvit, zkuste odhadnout jeho otázky a připravit se na ně.

### KLIDNÝ RODIČ - KLIDNÉ DÍTĚ

Klid dítěte se odvíjí od klidných rodičů. Nezapomínejte ošetřit vlastní potřeby jako jíst, spát nebo se vyprávět a vyplakat. Nestyďte se před dítětem udělat si chvilku pro sebe, naopak ho postupně uče, že ji potřebujete:

*„Podívám se na to, co mi chceš ukázat, až si ten čaj dopiju.“*

### SLOŽITÁ SITUACE PRO VŠECHNY

I nejmladší člen rodiny umí vycítit, že něco není v pořádku. Následující projevy Vám mohou napovědět, že je dítě ve stresu a potřebuje Vaši pomoc. Všimněte si ale hlavně projevů, které pro Vaše dítě nejsou typické, ale nyní se objevily a přetrvávají.

# JAK POZNÁM, ŽE SE NĚCO DĚJE?

## KOJENEC

### NOVĚ VZNIKLÉ A NYNÍ PŘETRVÁVAJÍCÍ JEVY:

Potíže s krmením, zklidněním a spánkem.

#### CO MŮŽETE DĚLAT?

Snažte se dodržovat **denní režim**, na který je dítě zvyklé. Neobvyklosti a změny mohou dítěti naznačovat, že se něco děje.

U dítěte se **střídejte** a dovolte si **prostor** pro vlastní uklidnění, nezapomínejte jíst a spát.

Nestyďte se **říct si o pomoc** s nákupem nebo vařením, pravidelně **volejte** kamarádce. Vyhledejte **psychologa**, mnoho z nich teď nabízí služby online.

## BATOLE

### NOVĚ VZNIKLÉ A NYNÍ PŘETRVÁVAJÍCÍ JEVY:

Návrat k chování z **mladšího věku**, třeba počurávání, dítě chce víc chovat, krmit. Může být **stažené**. Mohou se objevit **výbuchy vzteku**. U batolat jsou výbuchy vzteku běžné, ale **změna** se může projevit v netypických nebo častějších záchvatech, nebo naopak v jejich nápadném a náhlém úbytku **oproti obvyklému stavu**.

#### CO MŮŽETE DĚLAT?

Snažte se dodržet **denní řád**. Nezapomínejte na **rituály** během dne, co se dělá, když se vstává, jí, usíná, když skončí hraní.

Na klidnější časy můžete **odložit** úkoly, které jsou pro dítě **těžké**, jako je nácvik nočníku nebo spaní v samostatném pokoji.

Budte mu **nablízku**, zkuste mu odvést myšlenky hrou.

Přiměřeným způsobem mu můžete **říct**, co se děje, a zároveň můžete společně vymyslet, jak se **dítě může zapojit**. Může třeba **pozdravit** nemocného příbuzného, až mu budete volat, něco mu s Vaší pomocí **vyrobit**, nebo se s Vámi **vyfotit** pro blízkého.

*„Víš, jsem teď trochu smutná, protože teta je teď hodně nemocná, ale věřím, že jí dokáží doktoři pomoci. Jestli se uzdraví, ti nemůžu říct, ale moc si to přeju.“*

# JAK POZNÁM, ŽE SE NĚCO DĚJE?

## PŘEDŠKOLÁK

### NOVĚ VZNIKLÉ A NYNÍ PŘETRVÁVAJÍCÍ JEVY:

Nezvyklý klid až **staženost**, nebo naopak nezvyklá **agrese**.

**Neklid** nebo **nepozornost**.

Nápadný **úbytek samostatnosti** (například chce dítě znovu spát s Vámi), nebo naopak nápadně **dospělé projevy**.

Obavy nebo **výčitky** dítěte, že může za nákazu příbuzného (třeba že je nemocný, protože zlobilo).

### CO MŮŽETE DĚLAT?

Upravte vysvětlení jeho **schopnostem**, ale buďte upřímní a **seznamte** ho se situací.

*„Viš, babička má tu nemoc, co si teď o ní často povídáme, koronavirus. Teď ji nemůžeme navštívit, ale určitě bude moc ráda, když jí zavoláme nebo jí něco nakreslíš.“*

**Neslibujte** nic, co nemůžete s jistotou dodržet. **Neděste**, ale buďte upřímní.

*„Ta nemoc se projevuje dost různě, takže teď nikdo přesně neví, jak bude u babičky vypadat. Může se stát, že bude za chvíli zdravá, ale může se stát i to, že bude muset do nemocnice.“*

Nemoc **pojmenujte** a vysvětlete, jak může **vypadat**. Včetně toho, že ne každý kašel je koronavirus.

*„Ano, lidé, kteří mají koronavirus, kašlou. Ale to že jsi teď jednou zakašlal, nemusí znamenat, že jsi to chytil. Spíš tě něco mohlo polechtat v krku.“*

Nechte ho se **ptát**, pomozte mu **pojmenovat pocity**, které možná cítí, ale nemá pro ně názvy. Pokud máte obavy, že Vás dítě nepochopilo, můžete se k tomu **později vrátit**. Vysvětlete mu, že se takové věci **někdy dějí**, a nikdo za ně nemůže.

Nedivte se, pokud si na epidemii koronaviru bude chtít **hrát**, hra mu může pomoci se situací **vyrovnat**. Nenechte ho ale propadnout neustálé **panice**, dejte i starostem řád.

*„Já vím, že máš strach. Babičce jsme ale volali včera a večer jí zavoláme zase. Nemůžeme se jí desetkrát za den ptát, jestli je v pořádku. Můžeme si teď ale promyslet, o čem všem si s ní budeme večer povídat.“*

Pomozte mu **pochopit** netypické věci, které může pozorovat u Vás.

*„My se teď s tatínkem díváme na zprávy i v poledne kvůli koronaviru, té nové nemoci, abychom o něm věděli co nejlépe a mohli sebe i tebe co nejlépe chránit.“*

# JAK POZNÁM, ŽE SE NĚCO DĚJE?

## MLADŠÍ ŠKOLÁK

### NOVĚ VZNIKLÉ A NYNÍ PŘETRVÁVAJÍCÍ JEVY:

Stres ze změny v režimu, absence školy a kamarádů.

Změny v chování, například nezvykle stažené a smutné dítě, může ale být i znuděné či podrážděné.

Problémy se soustředěním, pomalejší chápání nebo častější chyby třeba při učení.

Nápadná neposlušnost nebo návrat k projevům mladšího věku, nebo přehnaná zodpovědnost

### CO MŮŽETE DĚLAT?

V určité podobě stále dodržujte předvídatelný denní režim, vymezte si, kdy je čas na úkoly ze školy, kdy na hraní a taky kdy je čas na vzájemný odpočinek a prostor pro každého z Vás.

Nekladte na sebe přílišné učební nároky, nemusíte si nahradit paní učitelku a celou třídu. Nedejte se vyvést z míry, pokud postupujete pomaleji. Domácí prostředí i stresová situace mohou mít velký vliv na pozornost dítěte. Využívejte připravené programy, jako je třeba UčíTelka nebo Přečtu ti pohádku.

Vysvětlete dítěti hygienická opatření a jejich důvody.

*„Nemůžeš teď chodit do školy ani hrát si s kamarády venku, protože i když tobě třeba nic nehrozí, někdo zranitelný by onemocnět mohl, a my chceme být ohleduplní, abychom brzy koronavirus překonali, a mohli dělat vše jako dřív.“*

Jak u obecných opatření, tak v situaci s nakaženým příbuzným svěřte dítěti iniciativu. Přenechte mu nějaký úkol pro “velké”. Může být hlídačem Vašich domácích opatření? Samostatně vymyslet něco, co můžete udělat pro nemocného příbuzného, se kterým se teď nesmíte vídat?

Pokud třeba šijete roušky, nechte dítě, aby Vám pomohlo vybírat vzory látek či barvu nití. Dáte mu tak možnost se nějak na současnou situaci podílet, a prostor prosadit svůj názor.

Nenechte ho naopak být samotné na jeho strachy. Možná Vám o nich neřekne samo, pokud ale tušíte, že je něco jinak, zkuste se doptat. Mějte pochopení pro jeho emoce, možná sdělíte podobné pocity.

*„To víš, mně je taky smutno, protože je děda nemocný. Chápu, že se bojíš, já se taky někdy bojím.“*

# PŘIPRAVTE SE NA DĚTSKÉ OTÁZKY

Dětské otázky umí být bolestivě přímé a vyžadují odpovědi. Připravte se na to, že dítě může pokládat závažné otázky, a zkuste dopředu přemýšlet nad pravdivou, ale uklidňující odpovědí. Připravili jsme pro Vás několik typických otázek, které mohou provázet onemocnění příbuzného, spolu s vodítky, jak na ně odpovídat.

## MŮŽU ZA TO, ŽE JE NEMOCNÝ?

Tato otázka Vám může připadat iracionální, je ale **důležité** si ji vyjasnit. Zejména **předškolní** děti totiž mají sklon klást si obtížné situace v rodině za vinu a můžou Vám podobnou otázku položit. Nákazu můžou vnímat například jako důsledek toho, že příbuzného zlobily a neposlouchaly.

*„Nemusíš si to vyčítat, není tvoje vina, že je teta nemocná. Ten bacil se dá chytit různě, možná jela v autobuse vedle někoho, kdo nevěděl, že už je nemocný, a chytila to od něj.“*

Může se stát, že se někdo nakazil od dítěte **samotného** a ono to ví. Nemá cenu realitu zastírat, je ale důležité si s dítětem ujasnit, že nikoho **nechtělo** úmyslně nakazit a nemá si co vyčítat.

*„Nemusíš si to vyčítat, ty jsi určitě nikoho nakazit nechtěl. Někteří lidé ho přenášejí, ale sami nejsou nemocní, a nikdo z nás nevěděl, že zrovna ty ten bacil máš.“*

## MŮŽU SE NAKAZIT JÁ NEBO NĚKDO KOLEM MĚ?

Opět buďte **upřímní**, pokud se to potenciálně může stát, netvrďte opak. **Uklidněte** ale dítě, že děláte všechno pro to, aby se nikomu z Vás nic nestalo. Popište mu **opatření**, která se ho týkají, a naučte ho, co samo může udělat pro svoji ochranu. Běžte **příkladem**.

*„Nemůžu ti slíbit, že se nikdo z nás nenakazí. Všichni se ale snažíme sebe i tebe co nejvíc ochránit. Proto teď nechodíš do školky a nejezdíme autobusem. I ty sám můžeš hlídat, abychom si všichni pořádně myli ruce, jak jsme se to učili, a abychom ven nosili roušku.“*

*“Právě proto, abychom se nenakazili, nosíme tyhle roušky. Obvykle je nosí jen doktoři a paní zubařka, ale nemusíš se jich nijak bát. Rouška chrání proti šíření koronaviru, a proto ji musí mít všichni. My svou rouškou chráníme ostatní, a oni zase nás.”*

## UMŘE?

Ačkoli je tato otázka možná ta **nejtěžší**, kterou Vám dítě může položit, může se to snadno stát, a je na Vás, abyste byli připravení odpovědět.

Opět **nemá cenu slibovat** dítěti, že příbuzný bude za pár dní **zdravý**, pokud o tom sami máte pochybnosti. Můžete ale děti ujistit, že ačkoli už na koronavirus někteří lidé umřeli, Váš příbuzný se snaží ze všech sil **uzdravit**.

*„Víš, ta nemoc může vypadat různě. Spousta lidí měla jenom kašel a nic horšího se jim nestalo, ale pár lidí už na koronavirus opravdu umřelo. Víím, že se bojíš, já se také bojím. Věřím, že doktoři, kteří se o babičku starají, dělají maximum pro to, aby se uzdravila.“*