

## Ako hovoriť s malými i veľkými deťmi o koronavíruse?

(rady a odporúčania pre rodičov)

Strach, neistota a úzkosť sa prirodzene vynárajú, ak je ohrozené naše zdravie. Pandémia koronavírusu predstavuje špecifickú situáciu, najmä preto, že s ochorením nemáme žiadne skúsenosti, a médiá nás zaplavujú informáciami o ľahkej nákazlivosti, pribúdajúcich prípadoch či dokonca úmrtiach.



Je úplne prirodzené, že táto situácia je neľahká i pre dospelého človeka, o to viac sú ňou zasiahnuté naše deti, ktorým sa v posledných dňoch radikálne mení štýl života. Nechodia do školy, ale prázdniny vraj nie sú. Nemôžu chodiť neobmedzene von a dospelí i rovesníci zrazu skrývajú tvár za rúškami. Porozumenie hrozbe koronavírusu závisí od veku, úrovne myslenia, psychologických vlastností a skúseností s rozličnými ochoreniami u dieťaťa, ale aj aktuálnou situáciou a vzťahmi v rodine, ktorá je nútená tráviť viac času spolu.

Ako im môžeme pomôcť? Tu je zopár tipov:

### Pravdivosť

Deťom by sme nemali klamať. Nikdy, ani v tejto situácii. Pokojne môžete priznať, že sa sami bojíte, alebo odpoveď jednoducho neviete (napr. kedy budú môcť ísť medzi kamarátov). Na otázky o víruse treba odpovedať úprimne, ale primerane veku, a zároveň upriamiť pozornosť na to, čo môžeme robiť preto, aby sme situáciu zvládli.

### Aktívne počúvanie

Načúvajte svojmu dieťaťu, nechajte ho porozprávať o svojich pocitoch, obavách. Odložte pri tom mobil a nepozerajte jedným okom televízor. Pozeranie spravodajstva je dôležité, ale dieťa sa môže cítiť odsunuté na vedľajšiu koľaj.

Nezabudnite venovať pozornosť pocitom dieťaťa. Môžete ich aj nahlas pomenovať a akceptovať („vidím, že sa bojíš, áno, hneváš sa, že nemôžeš ísť von...je to prirodzené...“). Zároveň ukážte aj pozitívne východisko („ja som tu pre teba..., raz budeme na toto dobrodružstvo spomínať s úsmevom...“).

### Pokojný prístup

Dieťa obzvlášť citlivo vníma prežívanie a reakcie blízkych dospelých. Skúste komunikovať a reagovať pokojne, dôležité je starať sa o vlastnú psychohygienu. Obavy detí sú často len zrkadlom rodičovských obáv.

### Normálny život v nenormálnej situácii

Výrazné zmeny v dennom poriadku sú pre deti osobitne zaťažujúce (i keď sa možno naoko tešia z možnosti dlhšieho spánku). Snažte sa preto zachovať zaužívaný program dňa, nakoľko je to len možné. Oceníte to v situácii „karantény“ ale aj po návrate do bežného života „po korone“.

Naplánujte si každý deň (napr. večer) a rovnako ho v závere dňa zhodnoťte. Nenechajte deti spať do obeda, dohodnite si čas na učenie (ideálne dopoludnia) a plnenie úloh od vyučujúcich, čas na prechádzku v prírode (podľa odporúčaní odborníkov) a čas na záľuby či spoločné aktivity. Dodržujte čas obeda či večere, máte ideálnu príležitosť konečne sa najesť spolu. Harmonogram dňa môžete zavesiť na nástenku či chladničku.

### Drobné radosti

Skúste si vopred na každý deň naplánovať nejaké spoločné potešenie. Teraz, keď ním nemôže byť výlet či McDonald, zapojte fantáziu – spoločenská hra, kino s doma urobeným popcornom, tvorivá činnosť (maľovanie, vyrábanie, šitie rúšok) prezeranie starých fotografií, pomoc staršiemu susedovi), prechádzka do prírody (aj hľadanie odľahlých a neprefundnených miest je dobrodružstvo). Každý večer môžete krátko zhodnotiť, čo ktorému členovi rodiny prinieslo radosť.

Dovoľte dieťaťu o trošku viac ako inokedy (pozor, nie technológií), ale napr. neporiadku a špiny pri hre či tvorení, hru s loptou v byte a pod...

## Hygiena i psychohygiena

Dodržiňte rady odborníkov (áno – rúška, izolácia, umývanie rúk, ochrana seniorov). Pre menšie deti sú vhodné rozličné videonávody a obrázky (sú ich plné sociálne siete). So staršími možno odporúčania a ich význam prediskutovať na „odbornejšej“ úrovni. Pre teenagera je dôležité, aby chápal zmysel toho, čo MUSÍ robiť..

Môžete spoločne posilňovať obranyschopnosť organizmu (naplánujte jedálniček pre zdravie, cvičte a hlavne buďte vzorom vo všetkom čo prikazujete).

## Pozor na technológie!

Keď sa nudíme, prirodzene siahame po mobile, deti sadnú za „plejko“. Tento zvyk rozhodne nepodporí fyzickú a z dlhodobého hľadiska ani psychickú pohodu. Chceme počas „korony“ posilniť imunitu a zdravie alebo zničiť vypestovať chronické bolesti chrbtice či závislosť na technológiách, ktorá je psychiatrickou diagnózou s obmedzenými možnosťami terapie? Tu je naozaj dôležité – byť príkladom...

Tip: Skúste si do mobilu nainštalovať aplikáciu na meranie času, stráveného na smartfóne. Môžete súťažiť a ... možno budete prekvapení.

## Predýchajte to!

Dychové cvičenia sú výborný „uvoľňovač“ napätie pre deti i dospelých. Zhlboka sa nadýchnite nosom do brušnej dutiny (počítajte na 4 doby) a opäť vydýchnite (na 4), dieťa si môže na brucho priložiť ruku / hračku a sledovať, či sa zdvíha. Relaxujte... napr. pri počúvaní hudby či rozprávky.

## A čo pubertiaci?

Malé deti, malé starosti... Ved' to poznáte. Teenager nechce byť obmedzovaný, najmä ak vonku čakajú kamaráti a teraz trčí doma s rodičmi, ktorí mu neskutočne idú na nervy.

Výhodou je, že chápe viac ako malé dieťa.. Dajte mu to pocítiť.. Pozerajte spolu správy, ved'te dospelácke debaty... Harmonogram dňa plánujte spolu. Spýtajte ho, ako by si to predstavoval. Spíšte si pravidlá hry, pričom tie, dané zhora (hygienikom a štátom) sú platné bez diskusie, pre vás i dieťa. Tu diskusia neexistuje. S učením treba pomôcť aj starším deťom, v škole majú predsa učiteľov, a na samoštúdium vysokoškolského typu nie sú ešte zrelí. Ak niečomu nerozumieme, pohľadajte spoločne na internete (deti sú v tom naozaj dobré a možno sa niečo priučíte).

## A na koniec:

Nebojte sa požiadať o pomoc... Aj rodičia niekedy potrebujú radu, môže to byť telefonát či Skype s kamarátkou, inými rodičmi, starými rodičmi či odborníkmi. U nás na škole je k dispozícii školský psychológ, služieb na internete je však oveľa viac. Nie ste na to sami. Sme v tom spolu a dokážeme to. Dospelí i deti ☺.

