

Jak mluvit s dětmi o koronaviru

Zmiňovat úmrtí jako důsledek?

Téma zdravotního rizika (tak jako jiná témata) bychom neměli ani zlehčovat, ani líčit v nejhorsích barvách. Pokud si dítě vyžádá informaci ohledně smrtelných následků koronaviru, je na místě potvrdit, že někteří lidé již na koronavirus zemřeli, protože měli současně jiné závažné onemocnění. Kromě toho je na místě dítěti sdělit, že většina nemocných lidí se uzdravila a žije jako před nakažením.

Povzbuzující komunikace

Ošetřete nejprve svůj strach. Panika a strach dospělých se i beze slov přenáší na děti. Odvahu čelit napjatému období vám může dodat rozhovor s odborníkem, diskuze s přáteli a osobnostmi, kterých názor si ceníte.

Nezůstávejte se svým strachem sami.

Nezatěžujte svým strachem dítě. Vyladte se na potřeby dítěte. Soustřeďte se pouze na rozhovor s dítětem, omezte rušivé vlivy. Podřídte se tomu, co si přeje vědět dítě. Trpělivě mu naslouchejte. Jeho názory či domněnky vyslechněte bez kritiky. Výsměch a opovrhování vyhánějí ze vztahu důvěru a blízkost.

Nezůstat každý sám se svým strachem

Zejména u starších dětí můžeme přecenit význam internetu či televize a opomenout osobní rozhovor. Dítě v rozhovoru s dospělým, na kterého spoléhá, potřebuje zjistit, jak silný či zranitelný tento klíčový dospělý je ve vztahu k tomu, co dítě naplňuje obavami. Otevřete se rozhovoru. Nedopusťte, aby vaše dítě bylo se svým strachem a obavami samo. Zároveň ho však nenuťte o koronavirové nákaze hovořit, pokud o to samo nestojí.

Srozumitelné odpovědi

Na strach a obavy z neznámého jsou nejlepším lékem pravdivé informace. Proto je důležité poskytnou dítěti konkrétní informace přiměřeně jeho věku. Když dítě získá jistotu, že mu poctivě odpovíte i na nepříjemné otázky, posílí se jeho důvěra ve vás a dítě si bude přát větší blízkost ve vztahu s vámi. Jeho obavy a úzkost se zmírní.

Obavy dítěte o život a zdraví pečující osoby

Nepodceňujte obavy dítěte o váš život a zdraví. Častěji dítěti poskytněte důkazy, že chráníte své zdraví. Například s dítětem plánujte přípravu zdravého jídla nebo si společně zacvičte. Pokud stále přetrvávají obavy dítěte, promyslete nejprve vy sami krizový plán, jak zajistit péči o dítě, pokud byste museli do nemocnice. Až když budete mít jistotu, že je váš plán proveditelný, seznáňte s tímto krizovým plánem dítě. Plán by měl být pro dítě přijatelný. Domyslete detaily, kdo by mohl dočasně převzít péči o dítě, kdo všechno by mohl vypomáhat, koho byste požádali o pomoc. Dítě by mělo vyrůstat s přesvědčením, že se vždy vyplatí vzdorovat ranám osudu, tvořit a řídit svůj život, aktivně čelit překážkám, rozvážně se rozhodovat o svém osudu, nezůstávat „pasivním divákem“, který pouze čeká, co se stane.

Režim dne a aktivity i bez školy

Děti mají rády, když je každý den předvídatelný. Pravidelnost a neměnnost alespoň částí dnů (ranní rituál vstávání, ranní hygiena, snídaně, oběd, večeře, večerní hygiena, usínací rituál) dodávají dítěti pocit bezpečí.

Optimismus

Ovlivněte pozitivně svoji náladu. Buďte tady a teď, nikdo nevíme co bude za týden, nemá cenu se touto otázkou zabývat. Vyhledávejte cíleně komedie a zábavné pořady.

Emoční projevy

Snažte se před dítětem ovládat a nepropadat hysterii či beznaději. O šíření nákazy mluvte jako o dočasném problému, který pomine. Neslibujte rychlé vyřešení situace. Je na místě přiznat, že nevíme, jak dlouho bude mimořádná situace trvat.

Různé dětské osobnosti - různé formy podpory

Některé děti ocení povídání a přesné informace, jiné se mohou uzavírat do sebe. I zdánlivě nekomunikující dítě potřebuje váš zájem, péči a povzbuzení. Všechny děti potřebují fyzickou blízkost, pohlázení, ocenění za snahu, pohled naplněný sympatiemi, něhu.

Dodržování hygienických zásad

Dítě potřebuje důkazy, že ho budete chránit. Dokonce i dospívající dítě – rebel. V televizi, rádiích a novinách se hodně píše o doporučeních, jak snížit riziko nákazy koronavirem. Provádějte s dítětem i dospívajícím doma nácvik, jak správně kýchat, kašlat, jak si důkladně mýt ruce a vyhýbat se davu. Dítě by mělo mít jistotu, že důsledně dodržujete to, co požadujete, aby dodržovalo dítě. U dospívajících je normální reakcí na pokyny a instrukce jejich bouřlivé odmítání. Mějte pro ně pochopení a nevystavujte je přímé (osobní) kontrole, která naopak prospívá mladším dětem.