

Jak v době koronaviru zachovat klid a být dětem jako rodiče oporou

Poznámky na ledničku¹

V dnešních dnech se mnohé rodiny nacházejí v nelehké situaci, kterou nikdo nečekal. Musejí se potýkat s čím dál větším počtem zásadních problémů: ztrátou zaměstnání, nemocí, finančními výpadky, rušením plánovaných akcí, zavřenými školami, nutností skloubit práci z domova s péčí o děti nebo sháněním náhradní péče. Cílem nás všech je nijak se neohrozit, zachovat klid a přijít na to, jak se s novým životem, který bude nějakou dobu běžet mimo zaseté koleje, vypořádat. Tady je několik tipů pro rodiče, jak zajistit, aby byly jejich děti v tělesné i duševní pohodě.

Jak si s dětmi povídat

- Nastalá situace vzbuzuje ve všech úzkost. Děti stres a starosti, které vnímají u svých rodičů, kamarádů, ve zprávách i u ostatních dospělých, vstřebávají. Potřebují, aby jim rodiče pomohli informace správně filtrovat a interpretovat a ujistili je, že jsou v bezpečí a že se o ně postarají.
- Dětem do 6 let nemusíme sdělovat konkrétní informace a podrobnosti o viru a celkové situaci, protože jsou ještě moc malé na to, aby je dokázaly zpracovat. Nesledujte před nimi televizní zprávy a nepovídejte si o tomto tématu s jinými lidmi, bylo by pro ně náročné se v informacích, které zaslechly, vyznat. Situaci jim vysvětlete jednoduše a věcně. Tady jsou dva příklady, jak s nimi o koronaviru mluvit: *„Někteří lidé se nakazili takovým novým bacilem. My pomáháme tím, že zůstáváme doma, abychom si nevyměňovali bacily s jinými lidmi. Abychom neonemocněli, je taky dobré si hodně často umývat ruce, dát si před pusou loket, když kašleme a kýcháme, a když se zdravíme, nepodávat si ruce.“* Nebo např.: *„To dlouhé slovo koronavirus, co jsi slyšel, to je vlastně taková chřipka, něco jako když se hodně nachladíš. Hodně lidí se tou nemocí nakazilo, ale není nijak nebezpečná pro děti ani pro většinu dospělých. Abychom se nenakazili my ani nikdo další, musíme si hodně často umývat ruce a nevidat se teď s kamarády. Nemůžeme teď chvíli navštívit babičku a dědu, aby náhodou neonemocněli. Je škoda, že k nim nemůžeme, ale můžeme si aspoň telefonovat, abychom jim mohli říct, že jsme v pořádku a že je máme rádi.“* Pravidelně děti ujišťujte, že jsou členové rodiny v pořádku a v bezpečí.
- Vysvětlete malým dětem, co teď společně můžete a co nemůžete dělat. *„Nemůžeme teď k nám pozvat tvoje kamarády a nemůžeme si jít hrát na hřiště, abychom si s ostatními lidmi nepředávali bacily. Můžeme jim ale často telefonovat, a my spolu doma můžeme třeba vařit, číst si, chodit ven na*

¹ Podle Carolyn Webster – Stratton, Ph.D., incredibleyears.org

procházky nebo jezdit na kole.“ Není nic divného, když děti při hraní mluví o viru, nemoci nebo smrti, to je úplně normální. Je to pro ně zdravý způsob, jak se vyrovnat se strachem. Máte-li pocit, že má vaše dítě moc velký strach, můžete si s ním hrát na to, že je nějaká hračka nebo imaginární postava statečný hrdina, který všem pomáhá (třeba doktor nebo sestřička, kteří lidi léčí) nebo je na ně milý, aby jim bylo veselo.

- Starší děti, které už chodí do školy, už nejspíš o koronaviru něco zaslechly. Nejlepší je vysvětlit jim věci, z kterých by mohly mít strach, s předstihem, ještě než uslyší od spolužáků nebo z médií nějakou strašidelnější verzi. Lepší než vést s dětmi na toto téma jeden velký rozhovor je pravidelně si o něm něco říct, když si spolu třeba hrajete nebo jíte. Nejdřív se jich zeptejte, jestli už o koronaviru slyšely a co o něm už slyšely a vědí. Tak můžete zjistit, co jim říct a co třeba vysvětlit jinak a lépe. Když se budou vyptávat na virus a na to, proč musí zůstat doma, vysvětlíte jim, co se děje, jak se virus šíří, že se tomu dá zabránit právě tím, že nechodíme mezi lidi a jak dál můžeme sebe i ostatní lidi chránit. Nabídněte jim, aby se klidně ptaly na všechno, co je zajímavé, a řekly vám, když mají strach nebo je jim smutno. Podle toho, jak se dítě vyptává, můžete odhadnout, jak dlouho s ním o tématu mluvit. Nevysvětľujte zbytečně moc, raději počkejte, jestli je ještě něco zajímavé. V průběhu dní nebo týdnů si můžete o situaci povídat postupně po kouscích, aby mohly vstřebávat informace pozvolna, zpracovat je a pak se ptát dál. Dejte dětem vědět, že se kdykoli můžou zeptat na cokoli, co je zajímavé, a že se s vámi můžou vždycky cítit v bezpečí a nemusejí se bát cokoli říct. Nepodporujte je v tom, aby přemýšlely o špatných scénářích.
- Některé starší děti možná budou chtít být nějak užitečné. Ty můžou třeba telefonovat starším členům rodiny, trochu přispět na charitu nebo pomáhat hlídat mladší sourozence. Nebudou si díky tomu připadat bezmocní.
- S mladšími i staršími dětmi o tématu koronaviru mluďte klidně a trpělivě. Když uvidí, že máte obavy (což je pochopitelné), můžou se také začít bát – pamatujte, že stres je nakažlivý.

Jak zvládnout dobu, kdy jsou zavřené školy

- Pokud jsou zavřené školy a vaše děti jsou doma, nastavte jim základní pravidla. Stejně jako ve škole jim nastavte denní rozvrh, vyvěste ho někam, kde bude na očích. Pravidelný program dětem dodává pocit bezpečí, snižuje jejich stres a pomáhá předcházet neukázněnosti.
- Denní rozvrh by měl být nastavený tak, aby se v pravidelnou dobu opakovaly stejné aktivity. Předškolní děti by v rozvrhu měly mít čas na hraní o samotě, hraní si s dospělým, předčítání, čas venku, velká jídla a svačiny, čas na odpočinek a chvíli na hraní si/učení se u počítače/tabletu nebo chvíli před televizí. Školákům některé školy nastavily po dobu karantény strukturovanou

domácí výuku. Pomozte dítěti nastavit si takový rozvrh, aby se mu dařilo úkoly ze školy plnit. I když škola výuku v karanténě nenabízí, je dobré, aby rodiče dětem nastavili rozvrh domácí výuky, která bude zahrnovat čtení, psaní, matematiku, přírodovědu a vlastivědu. Domácí učení může klidně vypadat o dost jinak než tradiční výuka ve škole. Na internetu je pro děti k dispozici spousta různých výukových materiálů. Když mají rodiče čas, mohou také dětem pomáhat s různými kreativními výukovými projekty. Kromě učení dětem do rozvrhu začleňte také čas na hraní, pohyb, pravidelná jídla, a starším dětem bezpečný společenský kontakt (procházky venku s kamarádem nebo online chatování a videohovory s přáteli). Rozvrh dodržujte od pondělí do pátku. Neberte karanténu jako prázdniny, ale jako dobu, kdy se můžou děti naučit něco, na co jindy není čas. Pamatujte, že dětem svědčí stabilní a pravidelný režim.

- Nedovolujte dětem kvůli tomu, že není škola, chodit pozdě spát. Nedostatek spánku zvyšuje úzkost.
- Dobře si promyslete, jaká pravidla nastavíte ohledně používání počítače a televize a kolik času dětem u nich dovolíte trávit. Mít nastavená pravidla je důležité, zvláště pokud pracujete a nemůžete na děti neustále dohlížet. Nemusíte být v tomto období na děti extrémně přísní, přesto je ale dobré pohlídat, aby čas před obrazovkami trávil i kvalitně a nebylo ho příliš. Pomozte dětem najít zajímavé dokumenty a vzdělávací pořady. Stáhněte jim knížky z knihovny nebo audioknihy o něčem, co je zajímá. Najděte jim hry, při kterých se i něco naučí, např. kódovat nebo plánovat stavbu města. Snažte se děti motivovat k tomu, aby se těšily, že se můžou naučit něco nového.
- V tomto období by se děti neměly navzájem navštěvovat. Přestože se podle současného sledování koronaviru zdá, že děti samy onemocní málokdy, můžou virus přenášet a nakazit dospělé.
- Venkovní aktivity, při nichž se děti nedotýkají sebe navzájem ani stejných předmětů, by měly být přijatelné. Pohyb navíc snižuje stres a podporuje zdraví. Sledujte aktuální vývoj situace, protože doporučení odborníků ohledně toho, jaká úroveň kontaktu je bezpečná, se mohou díky novým zjištěním měnit. Raději buďte opatrní a doporučení berte vážně.
- Motivujte děti, aby se naučily nějakou novou dovednost podle YouTube nebo si našly na internetu nějakou vzdělávací hru.
- Videohovory, chat nebo společné hraní online her dětem umožní být v kontaktu s kamarády.
- Vybízejte děti, aby si prostřednictvím Skypu nebo jiné aplikace telefonovaly s prarodiči a příbuznými.

- Požádejte děti, aby pomáhaly v domácnosti: zadejte jim nějakou každodenní práci nebo konkrétní úkol (uklidit skříň s hračkami, udělat si pořádek v šatní skříni nebo pohlídat mladšího sourozence). Podle toho, jak máte doma nastavená pravidla, můžete tuto práci prezentovat jako výpomoc rodičům v náročnějším období, nebo jako možnost vydělat si nějaké kapesné.
- I když dětem sestavíte pestrý a zajímavý denní rozvrh, jednou z nejdůležitějších aktivit, které je do něj určitě potřeba začlenit, je *hraní si s vámi*. I když vás možná stresuje spousta věcí, od finančních ztrát po nedostatek společenského kontaktu, udělat si na dítě čas a trávit s ním pravidelně chvíli jen ve dvou je to nejzásadnější, co pro ně můžete udělat, aby se cítilo bezpečně a učilo se zvládat obtížné životní situace.
- Učte děti, jak mohou pomáhat ostatním. Když si uvědomí, že tím, že si často umývají ruce a venku se nikoho nedotýkají, pomáhají nejen sobě, ale i ostatním lidem, může jim to pomoci cítit se, že mají věci víc pod kontrolou. Umyté ruce mohou být jejich „superschopnost“.
- Naučte se strategie zvládnání stresu, abyste je potom mohli naučit i své děti – např. „*techniku želvího krunýře*“, kterou najdete v odkazu níže. Při této technice si dítě (nebo dospělý) představí, že se ukryl do želvího krunýře, sám sobě řekne: „To zvládnou“ nebo „Zůstanu v klidu“, hluboce dýchá a představuje si nějaké příjemné místo. (viz příloha)
-
- Pomozte dětem podívat se na situaci z dlouhodobější perspektivy. Povídejte si s nimi o tom, co budou dělat, až karanténa skončí, a podpořte je v tom, aby si vytvořily pozitivní představu o budoucnosti. Chvalte je, když se jim podaří denní úkoly a dlouhodobější plány, které si stanovily.

A především nebuďte příliš kritičtí sami k sobě. Spousta rodičů zažívá velice náročné situace. Musí pracovat, ale nemá jim kdo pohlídat děti. Jsou nemocní, ale musí práci udělat, protože si nemůžou vzít nemocenskou. Snaží se pracovat z domova, ale kolem jim pobíhají malé děti. Starají se o staršího rodiče a bojí se, aby se nenakazil. Nebo koronavirem někdo z rodiny už onemocněl a je v kritickém stavu. V takových situacích nemusí mít člověk dost času nebo energie na to, aby se řídil všemi výše uvedenými tipy. Úplně nejdůležitější ale je, abyste dětem dali najevo, že je máte rádi a postaráte se o ně a abyste je ujistili, že to celá vaše rodina nějak zvládne. Snažte se, aby se dítě celý den cítilo v bezpečí a vědělo, že je o ně postaráno. Sestavte si denní program tak, aby byl realistický a většinou se vám dařilo jej splnit. Vaše dítě to zvládne, i kdyby bylo potřeba, aby trávilo trochu víc času před obrazovkou. Nezapomeňte také na sebe a vyhradte si trochu času na cvičení a meditaci. Současná situace je mimořádná a nemáme žádný konkrétní návod, jak se chovat. Hlavní je však dávat na sebe pozor, sdílet s někým své obavy, poprosit někoho o pomoc, když to potřebujeme a vydržet.



Želvička Sam předvede dětem, jak ovládat negativní emoce. Cvičení pomáhá dětem uklidnit se v ohrožující situaci. Ohrožení může být různorodé – napětí, stres, strach, vztek, zlost apod. Želví technika jim může ve všech těchto situacích pomoci, protože jim umožní představit si své bezpečné místo (jsou schouleny uvnitř pevného krunýře, který je chrání) a dává jim návodné kroky, jak se uklidnit dýcháním a vnitřní mluvou. Bezpečí, zastavení se a nadechnutí jsou tři podstatné prvky vedoucí ke zvládnutí jakékoli náročné situace.

Nácvik s dětmi:

1. Představ si, že máš krunýř jako želva, do nějž se můžeš schovat, když se necítíš dobře.
2. Jak poznáš, že ta chvíle přichází? Začínáš se zlobit, zuřit nebo se vztekat. Nebo máš strach a jsi nejistý. Tluče ti prudce srdce, potí se ti ruce, rozbolí tě hlava a břicho nebo máš prsty sevřené v pěst.
3. Schovej se do svého krunýře, třikrát se zhluboka nadechni a řekni si: „*Stop, zhluboka se nadechni, uklidni se a přemýšlej.*“
4. Dobře, pomalu a zhluboka dýcháš a nyní nech nádech dojít až do svých rukou a nohou. Nádech povoluje tvé svaly a tělo i mysl odpočívají.
5. A nyní si sám pro sebe říkej: „*Umím se uklidnit. Dokážu to. Umím kontrolovat svůj vztek. Dokážu to a nebudu se pouštět do hádky a praní.*“
6. Zůstaň v krunýři tak dlouho, než se uklidníš. Potom z něj můžeš pomalu vylézt. (Hned potom děti pochvalte, jak to dobře zvládly.)