

6 spôsobov, ako môžu rodičia pomôcť svojim deťom počas epidémie koronavírusového ochorenia (COVID-19)

Milí rodičia,

iste máte v tejto dobe mnoho otázok na nás psychológov. Radi by ste sa s niekým podelili o svoje starosti, strach, neistotu. Nakoľko aj my musíme pracovať z domu, hľadáme spôsoby, ako vás osloviť čo najviac a pomôcť vám prekonať toto náročné (ale prechodné) obdobie. Prinášame vám článok uverejnený na stránkach [UNICEF](#)-u od autorky Dr. Lisy Damour:

Šesť spôsobov, ako môžu rodičia pomôcť svojim deťom počas epidémie koronavírusového ochorenia (COVID-19)

Epidémia COVID-19 prináša so sebou mnohé emócie ako úzkosť, stres a neistotu. Tieto pocity prežívajú mimoriadne intenzívne deti a to v každej vekovej skupine. Hoci sa každé dieťa vyrovnáva so svojimi pocitmi rôznym spôsobom, ak musí čeliť zatvoreniu školy, zrušeniu plánovaných udalostí a izolácii od svojich priateľov, bude potrebovať viac podpory a lásky ako kedykoľvek predtým.

Dr. Lisa Damour, odborníčka na psychológiu dospelých detí, vysvetľuje, ako si môžeme v tomto prechodnom období vytvoriť zmysel pre „normálnosť“ a pokračovať v zabehanom každodennom živote.

1. Zachovajte pokoj a buďte aktívni

Rodičia by sa mali so svojimi deťmi v pokoji porozprávať o koronavírusovej chorobe a vysvetliť im, čo majú robiť, aby zostali zdraví. Vysvetlite im, že ochorenie na koronavírus sa

prejavuje tak, že ľudia pociťujú príznaky, ktoré sú často podobné obyčajnej chrípke alebo nádche. Možno sa takto budú cítiť aj ony alebo ich rodina, no nemusia sa toho príliš báť. Rodičia by mali deti povzbudiť k tomu, aby im povedali, ak sa necítia dobre, alebo majú z vírusu obavy, aby im rodičia mohli pomôcť.

Dospelí sa vedia vcítiť do obáv detí, ktoré sú pochopiteľne nervózne a ustarostené kvôli koronavírusu. Upokojte svoje deti, že choroba spôsobená infekciou COVID-19 má vo všeobecnosti slabý priebeh, hlavne u detí a dospievajúcich. Tiež je dôležité si uvedomiť, že mnohé príznaky sa dajú liečiť. Pripomeňte deťom, že môžu robiť veľa vecí, aby seba a aj ostatných udržiavali v bezpečí, a aby cítili, že majú v tejto situácii určitú kontrolu: často si umývať ruky, nedotýkať sa tváre a spoločensky sa dištancovať.

Ďalšia vec, čo môžeme urobiť, je naučiť deti viac vnímať svoje okolie. Môžeme im povedať: „To že si umývame ruky a nosíme masku na tvári, nechráni len nás, ale aj ľudí v našom okolí.“

2. Zachovávajúte bežnú dennú rutinu

Deti potrebujú rutinu, zvyčajné rituály. Preto musíme veľmi rýchlo zaviesť úplne nové štruktúry a plány, ako prežiť tieto dni. Veľmi vhodné je, aby rodičia plánovali deťom napríklad čas na hru, čas, keď môžu komunikovať s priateľmi cez mobil, ale mali by mať aj vymedzený čas, keď nebudú používať technológie a čas na pomoc v domácnosti. Mali by sme sa zamyslieť nad tým, čo považujeme za dôležité, a naplánovať to do denného plánu. Deti ocenia, ak budú mať jasne vymedzené hranice, keď budú vedieť, kedy majú pracovať a kedy sa môžu hrať.

Čo sa týka starších detí, je vhodné, aby mali účasť na plánovaní svojho dňa. Môžeme požiadať 11-12-ročné a staršie deti, aby si samy navrhli svoj program. Ponúkneme im príklady aktivít, ktoré majú byť súčasťou denného plánu, a potom

vypracujte program spoločne. Pokiaľ ide o mladšie deti, naplánujte im deň tak, aby najskôr urobili dôležité aktivity, napr. školské úlohy a pomohli v domácnosti. Sú rodiny, ktoré dávajú prednosť neskoršiemu vstávaniu a spoločným raňajkám. Rodičia, ktorí sa nemôžu starať o svoje deti počas dňa, môžu naplánovať vhodný denný program spoločne s tými, čo majú ich deti na starosti .

3. Nechajte deti prežívať svoje emócie

Zatvorenie škôl prinieslo zrušenie školských aj mimoškolských podujatí (športy, umelecké krúžky), čo môže byť pre deti veľkým sklamaním. Možno si to potrebujú odsmútiť. V živote dospelého dieťaťa ide o veľmi významné straty. Pre deti tieto straty znamenajú oveľa viac ako pre nás dospelých, lebo my ich porovnávame s našimi celoživotnými skúsenosťami. Tieto emócie treba očakávať, brať ich na vedomie a prejaviť podporu, keď budú deti frustrované. Ak ste si nie istí, čo máte robiť, buďte empatickí a prejavte porozumenie.

4. Zistite, aké majú deti informácie

Momentálne je v obehu veľa zavádzajúcich informácií o koronavíruse. Zistite, čo vaše dieťa o víruse počulo a čomu verí. Nestačí len dať vášmu dieťaťu správne informácie, pretože sa mohlo stať, že sa dozvedelo niečo nepresné . Ak nezistíte, čo si deti myslia, a priamo neprediskutujete zavádzajúce informácie, môže sa stať, že budú spájať nové informácie od vás s informáciami, ktoré sa do počuli. Zistite teda, čo už vaše dieťa vie, a uveďte informácie na správnu mieru.

Ak neviete odpovedať na niektoré otázky, nepokúšajte sa odpoveď uhádnuť, namiesto toho využite túto príležitosť, aby ste našli odpovede spoločne. Choďte na webové stránky dôveryhodných organizácií ako napríklad [UNICEF](#) (aj v [angličtine](#), [francúzštine](#) a [španielčine](#)) a Svetová zdravotnícka organizácia (iba v [angličtine](#), [francúzštine](#), [ruštine](#) a

[španielčine](#), príp. aj [nemčine](#)).

5. Vytvárajte možnosti vhodného rozptýlenia

Počas procesu spracovávania zložitých pocitov sa dajte viesť svojimi deťmi a zamyslite sa nad tým, ako najlepšie nájsť rovnováhu medzi rozhovormi o pocitoch a poskytnutím vhodného rozptýlenia, keď sú deti príliš rozrušené. Zahrajte si rodinné spoločenské hry alebo niečo spolu uvarate.

Čo sa týka tínedžerov a používania elektroniky, dajte im určitú voľnosť, ale zase nie úplnú. Hoci majú teraz viac voľného času, určite nie je najlepší nápad, aby mali neobmedzený prístup k obrazovkám a sociálnym médiám. Urobte s nimi dohodu. Nech navrhnú svoju predstavu o trávení času na mobiloch, počítačoch, herných konzolách, vy sa k tomu vyjadríte a spolu nájdite riešenie.

6. Ovládajte svoje vlastné správanie

Rodičia sú, samozrejme, tiež plní úzkosti a deti to vycítia. Preto je veľmi dôležité, aby rodičia, pokiaľ je to možné, čelili svojej úzkosti mimo dosahu detí a aby svoje obavy na ne príliš neprenášali. To znamená, aby neprejavovali v prítomnosti detí vlastné emócie, čo môže byť niekedy veľmi ťažké, hlavne ak ich prežívajú veľmi intenzívne.

Deti sa spoliehajú na rodičov, že im vytvoria pocit bezpečnosti. Je dôležité si zapamätať, že oni sú pri volante a deti sú ich spolucestujúci. A preto aj keď pociťujeme úzkosť, nemôžeme dovoliť, aby sa počas jazdy necítili bezpečne.

Spracovala Vanda Šaríková