

# Koronavírus – Tipy pre rodičov

V posledných týždňoch sa veľa hovorí o koronavíruse, jeho šírení a pandémie. Deti sa o tejto nákaze dozvedajú z rôznych zdrojov, ako sú internet, médiá či kamaráti. V televízii vidia ľudí v ochranných oblekoch a v dýchacích maskách, čo môže na ne pôsobiť veľmi nebezpečne a hrozivo. Deti veľmi presne a citlivo vnímajú svoju rodinu, ako aj svoje sociálne okolie – okruh priateľov, materskú škôlku, školu – v konfrontácii s aktuálnou situáciou. Pred rodičmi a inými blízkymi detí je veľká výzva – nastal čas, aby o koronavíruse a o jeho šírení začali s deťmi hovoriť.

## Zmenené správanie

Každé dieťa reaguje na stres alebo záťaž individuálne. Neisté deti sa môžu cítiť zle alebo sú unavené, nepokojné, nervózne alebo reagujú bojazlivo. Môžu byť podráždené, agresívne, môžu byť „iné“ ako zvyčajne. Môžu stratiť chuť do jedla, nedokážu sa dobre koncentrovať, zmení sa ich zaspávanie a spánok. U niektorých detí sa môžu objaviť zmeny správania, ktoré nezodpovedajú ich veku: sú veľmi bojazlivé, veľmi silno reagujú v situáciách lúčenia alebo rozchodu alebo rozprávajú ako batolátá. Môže sa stať, že sa začnú opäť pocikávať alebo pokakávať. Môžu sa objaviť aj bolesti brucha, hlavy.

## Ako môžete deťom pomôcť?

- Pokúste sa byť tu pre vaše dieťa. Často je pre dieťa veľkou pomocou už to, že je blízka osoba v jeho blízkosti
- Štruktúrovaný denný režim s pevným časom pre spánok a jedenie poskytuje istotu. Dbajte na to, ak je to možné, aby sa zvyky v rodine dodržiavali.
- Dodržiavajte dohody a sľuby teraz obzvlášť spoľahlivo.

- Pri dodržiavaní aktuálnych odporúčaní o kontakte s druhými osobami dbajte na to, aby sa vaše dieťa v rámci možností pohybovalo a trávilo čas vonku (bicyklovanie, hra s loptou...). Práve teraz je veľmi dôležitá zdravá výživa a zdravé stravovanie.
- Vytvorte pre dieťa čas, kedy sa môže uvoľniť a iba sa hrať.
- Chráňte svoje dieťa pred intenzívnymi mediálnymi správami. Nemôže byť neustále konfrontované s hrozivými obrazmi a informáciami, to mu nepomôže, naopak, môže to zneistiť nielen dieťa, ale aj vás samotných.
- Ak chce dieťa opäť spať s vami vo vašej posteli, umožnite mu to.

### **Ako vysvetlím dieťaťu túto situáciu?**

Podporujte svoje dieťa tým, že mu venujete pozornosť a dostatok trpezlivosti. Dajte mu možnosť, aby aktuálnu situáciu spracovalo a prispôsobilo sa jej.

- Rozprávajte sa so svojim dieťaťom o aktuálnej situácii. Trpezlivo a pozorne ho počúvajte, keď hovorí o svojich dojmach, aj keď sa opakuje.
- Ak sa vaše dieťa pýta na nákazu, odpovedajte mu úprimne. Ak niečo neviete, otvorene mu to povedzte. Spoločne porozmýšľajte, kto by vám na dané otázky vedel odpovedať.
- Sprostredkujte a vysvetlite mu aktuálne fakty. Poskytnite mu jasné, zrozumiteľné a veku primerané informácie, napr. ako zabrániť infekcii. Porozprávajte sa aj o tom, ako by ste postupovali, keby člen rodiny alebo samotné dieťa začalo prejavovať symptómy nákazy.
- Vysvetlite mu, prečo nemôže za daných aktuálnych podmienok navštíviť starých rodičov, príbuzných a kamarátov.
- Ak ste vystresovaní alebo máte starosti, netajte pred dieťaťom svoje pocity, ich prežívanie, ale otvorene o tom hovorte. Pomôžte svojmu dieťaťu pochopiť, prečo

tak reagujete.

## **Ako podporím svoje dieťa v domácej karanténe?**

Karanténa je ochranné opatrenie. Môže to byť však aj záťaž, a to práve vtedy, ak v domácnosti žijú aj deti, ktoré nemôžu ísť do škôlky alebo školy, alebo musia byť oddelené od iných členov rodiny.

- Vysvetlite dieťaťu veku primeranými slovami aktuálnu situáciu a povedzte mu, prečo sa momentálne musia dodržiavať určité opatrenia.
- Vysvetlite mu, prečo nie sú možné návštevy priateľov, starých rodičov a iných osôb. Umožnite mu kontakt s týmito osobami – prostredníctvom mobilu, internetu a pod. Ak máte možnosť použiť videotelefón, kde sa zúčastnené osoby vidia a počujú, posilní to pocit živého kontaktu.
- Vytvorte deťom denný režim, lebo momentálne odpadáva rutinná návšteva škôlky alebo školy. Naplánujte si pevný čas, kedy budete jesť, čas na učenie, čas na hranie. Plánujte to spoločne s dieťaťom. Môže k tomu patriť aj čas na nové informácie o aktuálnej situácii.
- Splňte deťom priania – napr. im uvarte ich obľúbené jedlá. Poproste susedov či priateľov, aby vám nakúpili, doniesli hračky.
- Spojte sa so školou: poskytnite vám pracovné materiály, ktoré môže dieťa doma vypracovať.
- Umožnite dieťaťu pohyb. Prostredníctvom pohybu sa odbúrava stres a napätie. V obmedzenom priestore môže byť trampolína, dieťa môže skákať na gume...
- Vyskúšajte s dieťaťom uvoľňujúce cvičenia. Návod možno nájsť na internete.
- Ponúknite mu mentálne cvičenia – čítanie, písanie, úlohy s kockami.
- Zachovajte si pozitívny postoj – môže sa to preniesť aj na vaše dieťa, a to mu sprostredkuje istotu a bezpečie.
- Nakoľko je potrebné obmedziť telesný kontakt s dieťaťom,

vysvetlite mu dôvod.

*Spracovala Monika Sýkorová*