

Zvládanie koronavírusovej úzkosti – Vašej a Vašich detí

Milí rodičia,

každý z nás sa dnes snaží vyhľadať si na internete čo najviac informácií ku koronavírusu. Pomerne málo článkov sa však týka odporúčaní pre vás rodičov, ako „prežiť“ túto dobu a ostať v duševnej pohode. Určite platí všetko, čo platilo o výchove doposiaľ. Byť načúvajúci, láskavý, trpezlivý, určujúci hranice, dôsledný, jednotný spolu s partnerom, milujúci. Tu je pár postrehov (v upravenej verzii), ktoré uverejnila „Dr. Becky“ na [svojej webovej stránke](#), ktoré vám pomôžu zvládať život a rodičovstvo v tomto náročnom a stresujúcom období.

V prvom rade si uvedomme, že väčšina malých detí si bude pamätať najmä atmosféru, ktorú priniesla panika okolo koronavírusu. Budú si ju pamätať oveľa viac, než všetky špecifické informácie v súvislosti s opatreniami. Deti pozorujú naše správanie a učia sa cez nás, ako majú zvládať stres a neistotu.

Naučme ich odolnosti, a nie panike.

Ako rodič sa naučte o seba postarať. Nájdite si pre seba čas, upokojte sa, a pokiaľ je to možné, choďte na pár minút von – bez detí, mobilov a počítačov. Vedte sami so sebou pozitívny rozhovor. To, ako sa sami nastavíme, má veľký dosah na vznik našej úzkosti. Je dobré rozvíjať svoje „zvládacie“ zručnosti, uvedomovať si „s týmto si poradím“, „prekonám ťažké časy“. A môžeme k sebe prejaviť aj trochu súcitu. Je skutočne ťažké byť rodičom v tejto stresujúcej dobe. Robíme to tak, ako najlepšie vieme.

Obmedzte nadmerné čítanie a rozhovory o koronavírusu, a to najmä v prítomnosti detí. Keď budete neustále pri telefónoch, počítačoch, v deťoch to môže vyvolať zvýšenú úzkosť. Denne sme zaplavovaní množstvom informácií, ktoré opakovane vyvolávajú neistotu.

Naše deti striehnu na to, čo hovoríme. Uvedomili si, že všetci

rozprávajú o koronavírusu. Nepodceňujte prítomnosť detí, odložte takéto debaty na inokedy, keď nebudú v dosahu.

Je dobré overiť si, ako deti vnímajú realitu. Iste si všimli mnohé zmeny v bežnom živote, ako je nosenie rúška, dôkladné umývanie rúk, obmedzené vychádzky a množstvo ďalších regulácií v každodennom živote. Hovorte s deťmi o tom, aj o otázkach týkajúcich sa koronavírusu vždy, keď vás o to požiadajú. Hovorte s nimi o ich pocitoch, obavách, strachoch. A zároveň si pamätajte, že nemusíte svoje dieťa presviedčať o tom, že sa má cítiť inak, ako sa cíti. Stačí, keď budete počúvať, pýtať sa a vlastne mu budete kedykoľvek k dispozícii.

Hranice pomáhajú dieťaťu cítiť sa bezpečne. Povedzte mu, nech starosti prenechá na rodičov. Úlohou detí v tomto čase je hranie, učenie, umývanie rúk a nosenie rúšok.

Deti sa môžu stretnúť aj s dezinformáciami, ktoré ich zneistia. Opäť im povedzte, že keď im bude niečo nejasné, alebo sa budú niečoho báť, môžete to spolu prebrať.

Deťom pomáha každodenná štruktúra, rutina, ktorú zavediete tým, že veci vopred naplánujete. Denný alebo aj týždenný rozvrh je prospešný, pretože potom môžu deti dopredu predvídať. Do plánu zahrňte rôzne aktivity, ktoré sa dajú realizovať doma – hra, učenie, tvorivé aktivity – maľovanie, kreslenie, ručné práce, spev, čítanie, sledovanie televízie. Pre niektoré deti je dobré časovo rozvrhnúť aj bežné činnosti (čas vstávania, raňajok, učenia, vychádzok, večerného ukladania do postele).

Byť úprimný k deťom, neklamať a nedávať im falošné sľuby je prístup, ktorý uplatňujeme vo výchove bežne. Aj v týchto dňoch (píše sa apríl 2020) je rovnako dôležité priznať, že niečo nevieme, že nie všetkému rozumieme. Aj napriek tomu budeme v očiach našich detí hrdinovia.

Spracovala Vanda Šaríková