

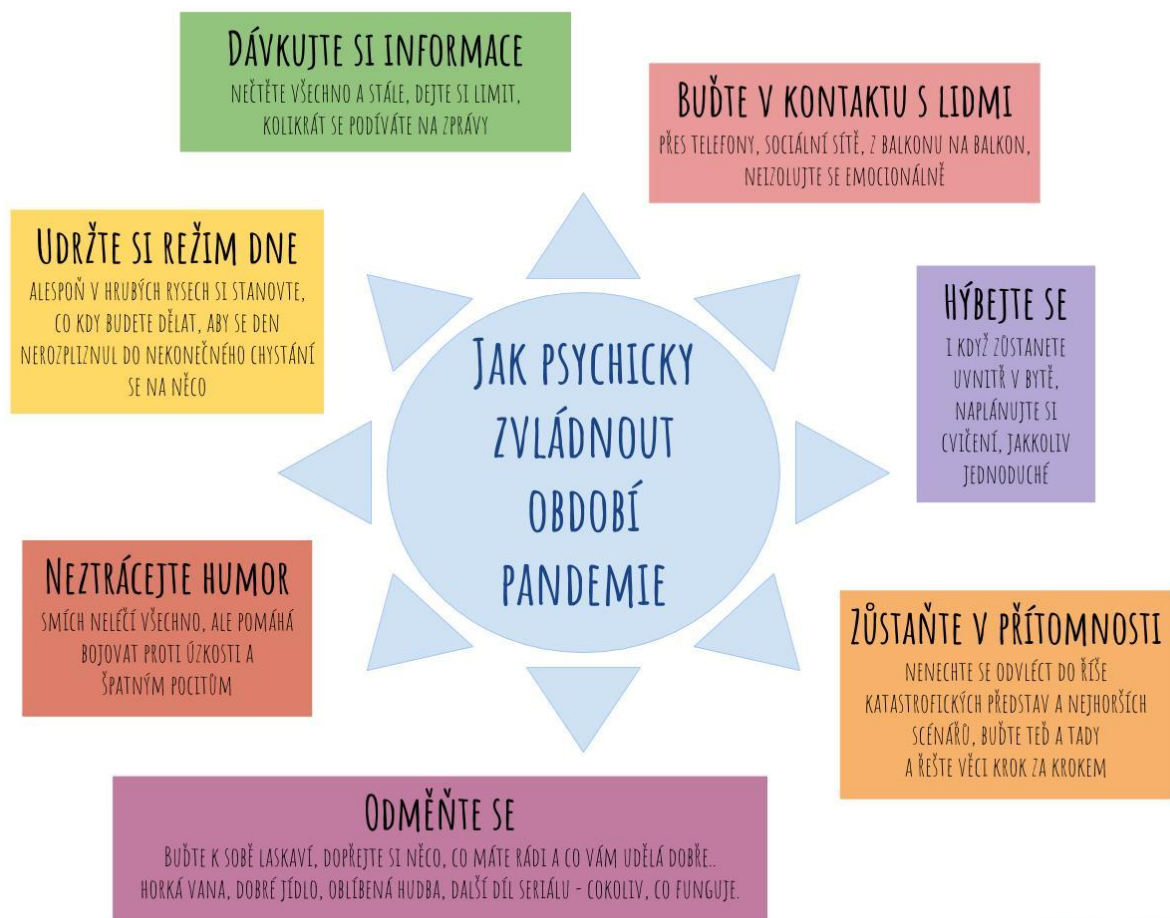
KORONAVIRUS - JAK TO ZVLÁDNOUT?

Jak se z toho nezbláznit

Jak o tom mluvit s dětmi

Kam se mohu obrátit, když budu potřebovat

PSYCHOHYGIENA NEJEN PRO RODIČE



#psychoterapieA

Zpracovali psychologové z psychoterapieA, publikováno na jejich fb stránkách

JAK O KORONAVIRU MLUVIT S DĚTMI?

CO DĚLAT DOMA S DĚTMI?

CO POMÁHÁ?

Stručně:

1. Nejdříve si sami rozmyslete, co chcete dítěti sdělit (můžete využít materiály uvedené níže).
2. Podpořte pocit bezpečí, buďte emoční oporou.
3. Zjistěte, co dítě ví a jaké používá zdroje informací.
4. Identifikujte obavy dítěte.
5. Vysvětľujte a komunikujte s dítětem. Přiměřeně informujte o základních faktech a možnostech ochrany. Limitujte mediální zátěž.
6. Vytvořte si plán.
7. Zaměřte se na aktivitu.
8. Udržujte sociální kontakty s druhými.
9. Nezapomínejte na tělesný pohyb.
10. Buďte dětem v odpovědném chování sami příkladem. Naučte je omezovat šíření bakterií.

Upraveno dle PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D.
Psychologické pracoviště OBP MV Č

Podrobně zde: <https://www.mvcr.cz/clanek/koronavirus-covid-19-doporuceni-ve-vztahu-k-detem.aspx>

K rozhovoru s mladšími dětmi doporučujeme využít např. Ilustrovanou brožurkou MVČR Ahoj, já jsem Korona!

<https://www.mvcr.cz/clanek/jak-mluvit-s-detmi-o-koronaviru-nabizime-reseni.aspx>

Materiál Centra Locika zřehledňuje, jak se u dětí projevuje strach, obavy a úzkost a jak na ně reagovat. (zpracováno psycholožkami Centra Locika na podkladě https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf)



NEZLOBÍ...

MAJÍ STRACH A OBAVY

Je důležité vědět, že úzkost se projevuje u každého dítěte a každé věkové skupiny jinak. Rodiče, kteří jsou již tak sami zneklidnění a cítí se pod stresem, si toto chování mylně vysvětlují jako “zlobení.”

Reakce dítěte

Předškoláci

- Strach být sám, noční můry, zadržávání v řeči
- Omezená kontrola močového měchýře a svěrače
- Změny v chutích k jídlu
- Zvýšené záchvaty stresu, fňukání nebo “věšení se”
- Problémy s pozorností

Reakce rodičů

- Trpělivost a tolerance
- Uklidnění a ujištění (verbální i fyzické)
- Vyjádření pocitů skrze hru a vyprávění příběhů
- Svolení ke krátkodobým změnám v režimu “kde kdo bude spát”
- Dodržování obvyklých rodinných rituálů
- Zklidňující aktivity před večerním ukládáním do postele
- Zabránění sledování médií

Školáci (6-12 let)

- Podrážděnost, fňukání, agresivita
- Věšení se na dospělého, noční můry, změny spánku či chuti k jídlu
- Fyzické symptomy (bolesti hlavy či břicha)
- Soutěživost o pozornost rodičů
- Vyhýbání se kamarádům
- Ztráta zájmu
- Zapomínání nových informací

- Trpělivost, tolerance a ujišťování
- Pravidelná fyzická aktivita
- Vyjádření emocí skrze hru a konverzaci
- Zapojení do vzdělávacích aktivit (pracovní sešity, edukační hry)
- Účast na společných rodinných aktivitách
- Omezení přílišného sledování médií
- Stanovení vídných, ale pevných hranic

Adolescenti (13-17 let)

- Fyzické stesky (bolesti hlavy a břicha, vyrážka, aj.)
- Poruchy spánku a příjmu potravy
- Nervozita a neklid nebo naopak snížení energie, apatie
- Vyhýbání se vrstevníkům
- Starosti týkající se témat nespravedlnosti, stigmat
- Podrážděnost, reaktivita

- Trpělivost a tolerance
- Dodržování zaběhaných denních rituálů (včetně povinností)
- Udržování kontaktu s kamarády skrze telefon, internet
- Omezení přílišného sledování médií: diskuse “co slyšeli a četli?”
- Iniciování diskuzí: co prožívají, o čem přemýšlí, co je zaráží a co jim vadí
- Zapojení do ONLINE komunitních aktivit dobrovolnictví

UČENÍ

Přestože má většina dětí zadané úkoly a práci z jednotlivých předmětů od učitelů, liší se míra ochoty, s jakou děti k zadaným úkolům přistupují. Rovněž možnosti podpory pedagogů jsou různé.

Pojďme jim pomoci. Jsme v tom společně.

Co mohu dělat, pokud si jako rodič nevím s výukou rady?

- Vznikají **výuková videa**, vysvětlující novou látku, i **možnosti, jak s dětmi látku procvičovat on line**, mnoho nakladatelství a společností **zdarma** zpřístupnilo své **učebnice a výukové interaktivní programy**.
Jejich přehled a konkrétní odkazy naleznete:
<https://prevenceppp5.webnode.cz/news/typy-pro-vyuku/>
- Internetová **výuka** v malých skupinách **svépomocí rodičů prostřednictvím Skype, WhatsApp a dalších on line aplikací**
Oslovte rodiče spolužáků, kterým důvěřujete, v on line výuce se střídejte. Utvořte komunitu, podporujte se navzájem!
- Internetová **výuka a volnočasové aktivity** v malých skupinách **prostřednictvím on-line vzdělávání** (placené služby, případně dobrovolníci)
<https://prevenceppp5.webnode.cz/news/typy-pro-vyuku/>
- **Podpořte sociální vazby dětí** (najděte přes Skype a další kamarády dětí, děti jsou schopny si hrát společně, ač každé samo v pokoji, i děti jsou izolované, jejich pohyb na internetu však monitorujte, podporujte pouze důvěryhodné kontakty)
- **Společně strávený čas se pokuste proměnit v příležitost**

Doporučení, jak zvládat domácí učení (převzato z doporučení DYScentra):

- **JISTOTY V NEJISTOTĚ.** Obecně platí, že ocitneme-li se v neznámé a náročné situaci, čím více nalezneme momentů, které jsou stálé a nemění se, tím lépe. Zkusme si stanovit přesný čas samostudia, použijeme pomůcky, studijní materiály, které známe, u kterých víme, jak s nimi pracovat.
- **MÉNĚ JE OPRAVDU VÍCE.** Jestli je učení mnoho a nevíme, čím začít, vybírejme nejprve takové úkoly, u nichž jsme si jisti, že je zvládneme. I když uděláme jen něco, je to lepší než nic! Ale vždy bychom měli dodržet zásadu, že dojdeme k nějakému logickému závěru (úkol nebo jeho část dokončíme).
- **KDYŽ SE NÁM DO UČENÍ NECHCE.** Vyberme si úkol, který dobře známe, který se nám už někdy v minulosti podařil (nebo něco podobného). Když budeme vědět, že práci zvládneme, snáze se namotivujeme do ní pustit. Teprve postupně a po částech přidávejme další úlohy.

- **A HLAVNĚ** – když nestihneme vše, není to tragédie. Zdraví je přednější a zbytečný stres ho může jen oslabit. Děti sice potřebují zachovat studijní návyky, ale učení má být zábava, ne každodenní zlo.

Inspiraci pro usnadnění můžete najít na <http://www.spoludoma.cz/>

Přesto můžete mít pocit, že nic nefunguje. Stres ze snahy učit své dítě může vést k hádkám, nevoli. **Nejste na to však sami!** Využijte možnost konzultace a podpory, případně rady, jak společné učení i trávení celých dní v jednom bytě zvládnout.

KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY, ON-LINE KONZULTACE A PODPORA V AKTUÁLNÍ SITUACI

Linky a chaty pro žáky

Linka bezpečí – 116 111

<https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

Dětské krizové centrum – 241 484 149

nebo 777 715 215; elinka.internetporadna.cz

Linky a chaty pro rodiče

Linka Života za zdí - tel. 774 334 539 (17-23h, peer pomoc během nouzového stavu)

Pražská linka důvěry 222 580 697 - nonstop telefonická krizová pomoc

Podpora rodičů i žáků samotných

Linka pro rodinu a školu – 116 000; <https://linkaztracenedite.cz/chat>

Rodičovská linka – 606 021 021

<https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

Linka pro seniory

800 157 157 Senior telefon Života 90, nonstop (i pro pomoc v aktuální situaci, např. možné volat o pomoc s nákupy, vyzvednutím léků atp.)

800 160 166 Praha – senior linka (zajistí nákupy, léky, venčení psů pro seniory v Praze)

Online krizové konzultace a podpora zdarma v aktuální situaci:

<https://www.delamcomuzu.cz/> - psychologické online konzultace zdarma

<http://terap.io/>

<https://nadoslech.cz> - Podpůrné video-setkávání v době koronaviru

Další kontakty můžete najít na našich stránkách:

<https://prevenceppp5.webnode.cz/news/krizova-intervence/>