



Ako s deťmi hovoriť o koronavíruse

❖ Rozprávajte sa s nimi

Deti vedia o koronavíruse, všímajú si ľudí okolo, započujú správy. Je veľmi dôležité sa s nimi o tom rozprávať, pretože Vy ako rodič ste pre svoje dieťa najlepším a naj dôveryhodnejším zdrojom informácií, dokážete dieťaťu poskytnúť ochranu a oporu, ktorú potrebuje. Je pravdepodobné, že deti majú rôzne informácie od svojich kamarátov, z médií, zo sociálnych sietí a práve Vy ste tým, kto môže pomôcť zorientovať sa v množstvo informácií, ktoré počuli alebo videli. Je dôležité zabrániť dezinformáciám a u mladších detí odlišiť realitu od fantázie.

❖ Bud'te úprimní, ale nezabudnite na vek svojho dieťaťa

Je lepšie, aby ste k deťom boli úprimní a čestní, sprostredkujte im informácie, ktoré máte k dispozícii, ale prispôbte ich veku Vášho dieťaťa. Povedzte im napr.: „zatiaľ nemáme očkovanie pre koronavírus, ale lekári usilovne pracujú a snažia sa ho objaviť“ alebo „veľa ľudí môže ochoreť, ale často je to podobné ako prechladnutie alebo chrípka a väčšina ľudí vyzdravie“. Mladšie deti môžu lepšie porozumieť kresbe či obrázku. Odporúčame, aby dospelí sledovali spravodajstvo a potom informácie filtrovali svojim deťom primerane ich veku.

❖ Umožnite deťom klásť otázky

Je prirodzené, že deti budú mať otázky a obavy týkajúce sa koronavírusu. Nechať im priestor na polozenie týchto otázok a zároveň ich dobre zodpovedať môže pomôcť zmierniť ich úzkosť. Opäť sa pokúste byť úprimný vo svojich odpovediach - je v

poriadku priznať a povedať, že na niektoré otázky odpoveď neviete. Momentálne nemáme na všetky otázky odpovede, môžete ale dieťaťu povedať, čo ľudia (napr. lekári alebo vedci) robia, aby tieto otázky vyriešili. Nechajte priestor aj pre nápady Vášho dieťaťa – môže ich povedať alebo nakresliť.

❖ Pokúste sa zvládať svoje vlastné starosti a ťažkosti

Neistota v tejto situácii spôsobuje, že sa mnoho z nás cíti úzkostne alebo ustarostene. Snažte sa nájsť vo svojom okolí niekoho, s kým môžete hovoriť o svojich vlastných obavách a pocitoch. Čo vám zvyčajne pomôže, aby ste sa cítili trochu pokojnejšie? Ak ste doma – hudba, cvičenie, relaxácia, dýchacie cvičenia, rozptýlenie (napríklad pozretie vtipného videa), čas strávený s rodinou alebo domácimi zvieratami – to všetko Vám môže pomôcť. Snažte sa rozprávať so svojimi deťmi vtedy, keď sa cítite pokojne a vyrovnané, aj ich to upokojí.

❖ Učte svoje deti praktickým veciam

Pripomínajte dieťaťu tie najdôležitejšie veci, ktoré môžeme urobiť, aby sme sa vyhli ochoreniu. Umývajte si ruky, noste rúška, naučte ich ako majú správne kýchať a kašľať. Pomôžte im s hygienickými návykmi, spravte z toho rutinu. Pomôcť Vám môže napr. vymyslieť pesničku, ktorú si budú spievať pri umývaní rúk.

Zdroj: The British Psychological Society

Spracoval: Mgr. Peter Onofrej, psychológ CPPP a P Martin