

Jak mluvit o současné situaci s dětmi?

KORONAVIRUS, KARANTÉNA, UZAVŘENÍ HRANIC...

1) BÝT UPŘÍMNÍ



Snažte se s dětmi mluvit otevřeně. Je dobré přiznat, že nevíme, jak se současná situace bude vyvíjet a že jsme z toho všichni trochu nesví. Můžete se ale domluvit, že budete své děti informovat o nejdůležitějších změnách. Pozor: To však neznamená, že je žádoucí a vhodné dítěti sdělovat veškeré informace, např. informace o aktuálním počtu nakažených lidí či o počtu úmrtí.

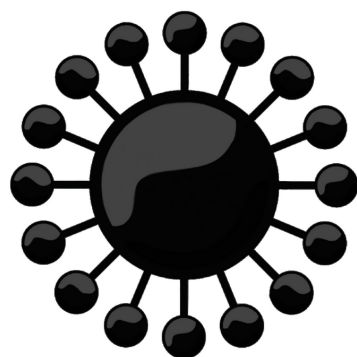
2) VYSVĚTLIT PŘÍČINU ROZRUCHU

Citlivě vysvětlete, co je to koronavirus a proč děti musí zůstat doma. Volte slova, kterým děti rozumí. Nezahlcujte děti podrobnostmi, ale ani jim nic nezatajujte.

„Co je to koronavirus? Je to taková nová nemoc, u které má člověk obvykle horečku, kašel a hůř se mu dýchá. I když ale nemá kašel ani horečku, pořád může tu nemoc přenášet. Musíme ostatní chránit, i když vypadáme zdraví, protože starým a nemocným by koronavirus mohl ublížit.“

„Školy musí být zavřené a musíme být doma kvůli tomu, abychom si mezi sebou nepřenášeli tu novou nemoc.“

„Nevíme, jak dlouho budou zavřené školy, ale pomůže nám to zastavit šíření této nemoci. Pořád se hledá nový lék, který by tu nemoc léčil. Ale všichni lékaři se moc snaží, aby to bylo co nejdřív.“



3) VYSVĚTLIT, JAK CHRÁNIT SEBE A OSTATNÍ



Vysvětlete dětem, proč se rouška má nosit. Ukažte dětem, jak s ní manipulovat a jak si správně umývat ruce. Vysvětlete jim, proč je tak důležité zůstat doma a nechodit například na hřiště.

„Já vím, že je nepříjemné být pořád doma a nechodit na hřiště, ale ta nová nemoc se šíří hodně rychle a doktoři se ji snaží zastavit. Pokud teď budeme všichni doma, budeme si správně umývat ruce a nosit zakrytou pusku a nos, tak budeme moct snad brzy dělat vše jako dřív. To chvilku přece vydržíme, co myslíš?“

Jak mluvit o současné situaci s dětmi?

KORONAVIRUS, KARANTÉNA, UZAVŘENÍ HRANIC...

4) TRPĚLIVĚ ODPOVÍDAT NA OTÁZKY

Podporujte děti v tom, aby se ptaly, a odpovídejte jim tak, abyste je příliš nezneklidňovali. Vyjádřete pochopení pro jejich případnou frustraci.

„Já chápu, že tě štve nechodit za kamarády, já už se taky těším, až budeme moct zase dělat, co nás baví. Tím, že budeme doma, ostatním lidem ale moc pomůžeme.“

„Rozumím, že jsi z toho smutný/á a trápí tě to. Ale ještě to doma vydržíme, můžeme si zahrát nějakou hru spolu/podívat se spolu na pohádku, co máš rád/a. Nebo se můžeme s tvými kamarády vidět přes internet, co ty na to?“



5) NEZAPOMEŇTE MYSLET I NA SEBE

Relaxujte, udržujte telefonický kontakt s kamarády a příbuznými. Dopřejte si čas i sami na sebe – dejte si horkou koupel, šálek kávy nebo čaje, přečtěte si dobrou knihu nebo jednoduše dělejte cokoli, co Vám pomůže.

Informační linka v souvislosti s koronavirem: 1212

[Jak zvládat izolaci? Nelžete dětem, všechno beztak vycítí. A nepopírejte vlastní krizi](#)

[Leporelo „Aby byly ručičky čisté jako rybičky“](#)