



O D P O R Ú Č A N I A

pre rodičov počas krízovej situácie

Milí rodičia,

nachádzame sa v situácií, ktorá je pre nás a pre naše deti úplne nová. Uvedomujeme si, že pre Vás ako rodiča nemusí byť ľahké vysvetliť dieťaťu aktuálnu spoločenskú situáciu. Rovnako náročné môže byť pre Vaše deti vyrovnať sa s niečím, čo je nové. Ponúkame Vám preto pár odporúčaní, ako deťom uľahčiť porozumieť tomu, čo sa deje a prispôbiť sa zmenám, ktoré s opatreniami proti šíreniu Koronavírusu súvisia.

- Obmedzenia, ktoré sa prijali, sa týkajú celého doterajšieho fungovania dieťaťa. Vaše dieťa zažíva neočakávanú zmenu v podobe zrušenia vyučovania, poobedňajšej záujmovej činnosti, teda prišlo o štruktúru väčšiny času dňa. Dieťa môže cítiť strach, neistotu, bezradnosť. Je to v poriadku. S takouto situáciou sa stretáva prvýkrát, no na rozdiel od Vás nemá také bohaté životné skúsenosti. Dieťa sa dokáže vyrovnať s realitou, aj keď prináša nepohodu a diskomfort v podobe nových obmedzení, pokiaľ mu poskytnete bezpečné vedenie. V zásade platí, že sa od Vás bude Vaše dieťa učiť, ako ostať pokojný, ako prijať zmenu, ako plánovať atď.
- Hovorte so svojimi deťmi pravdivo a priamo. Ponúknite jasné a vecné vysvetlenie situácie súvisiacej s Koronavírusom. Je dôležité, aby prvotné informácie dostali od dôverných a blízkych osôb, aby ste hovorili pokojne, v pokojnej atmosfére. Vysvetlite deťom, čo ich v najbližších dňoch čaká. Snažte sa byť konkrétny – „budeme doma“, „na istý čas nepôjdeme na hromadné akcie, do divadla, do kina“, „nebudeme sa stretávať s kamarátmi, ale môžeme si viac telefonovať“. Je dôležité, aby si deti nezamieňali toto obdobie s prázdninami. O dôvodoch toho, prečo sú doma, im poskytnite pravdivé informácie primerané veku. Pokiaľ im poviete, že majú prázdniny, môžu byť zmätené, prečo nemôžu robiť činnosti, ktoré bežne cez prázdniny robia.
- Deťom v predškolskom veku postačia stručné informácie o ochorení a o dôvodoch, prečo sme doma. Pri starších školákoch prijmite situáciu ako výbornú príležitosť diskutovať ☺. Rozprávajte sa s nimi o rizikách, prevencii ochorenia a aktuálnej situácii.
- Staršie deti učte pracovať s informáciami, buďte im príkladom v tom, ako sa nepreťažovať neustálymi správami. Diskutujte a vyberajte spolu overené informačné zdroje. Tie, ktoré sú overené, posuňte telefonicky napríklad starým rodičom. Budete tak pre dieťa vzorom, ako selektovať informácie a ako ich

citlivo posunúť ďalej. Možno Vás staršie deti prekvapia a hoaxy a poplašné správy, ktorých je teraz mnoho, budú vedieť rozoznať skôr ako vy. Tieto dni budú staršie deti zrejme častejšie ako inokedy na sociálnych sieťach, fórach. Budú pravdepodobne udržiavať kontakt so spolužiakmi cez chat. Porozprávajte sa s deťmi o rizikách takéhoto kontaktu, vyzvite ich, aby uvažovali nad pravdivosťou informácií ohľadne koronavírusu, aby nešírili a nezdieľali neoverené informácie.

- Napriek neistote, ktorú prežívate istotne aj vy sami, snažte sa nepreťažiť deti dôsledkami tejto situácie (ekonomickými, pracovnými, rodinnými). Hovorte s deťmi radšej o skutočnostiach, ktoré viete nejakým spôsobom ovplyvniť. Poskytujte konkrétne návody, čo môžu Vaše deti urobiť, čo konkrétne sa od nich očakáva. Deti nemusia mať jasnú predstavu, ako si vysvetliť všeobecné tvrdenia „buď zodpovedný“. Lepšie porozumejú konkrétnym pokynom – „budeme nosiť rúška, budeme si umývať ruky, nepôjdeme na nákup všetci naraz“...
- Novú situáciu a vzniknuté obmedzenia pomôžu zvládnuť staré známe činnosti a rituály. Tie pre dieťa predstavujú istoty, ktoré ho posilňujú. Cez zážitok niečoho známeho a opakovaného prijme dieťa nové veci ochotnejšie a ľahšie. Napriek zmene teda pokračujte v tom, čo ostalo nezmenené (spoločné raňajky, večerné čítanie, príprava na vyučovanie, telefonáty starkým a pod.).
- Udržte si pracovný rytmus. Je pravdepodobné, že viacerí z rodín budú pracovať formou práce z domu, home-officu. Čas doma je skvelá príležitosť naučiť sa rešpektovať priestor ostatných členov rodiny. Príležitosť k naozajstným dohodám, aby sme čas doma strávili v rešpekte a pokoji, aby dieťa vnímalo hodnotu práce rodičov. U školákov podporujte vedomie školských povinností. Je dôležité, aby dieťa jasne vnímalo Váš postoj, že toto nie je čas prázdnin. Rovnako ako vy musíte pracovať, majú povinnosť sa doma učiť. Snažte sa učenie zaradiť denne v rovnakom čase a v dostatočnom rozsahu.
- Najdôležitejšia vec: Tento čas doma je vynikajúcou príležitosťou upriamiť deti na skutočné hodnoty. Vytvára nám v rodinách priestor byť spolu, byť si blízko. Dáva nám čas na našu rodinu. Učí deti cez reálnu skúsenosť rešpektovať authority a nariadenia. Učí nás ohľaduplnosti, rešpektu, či tvorivosti (Koľko mamičiek z Vás šilo svojpomocne rúška?). Môžeme hovoriť o pomáhajúcich povolaniach, robiť drobné skutky pomoci slabším alebo tým, ktorí to vo Vašom okolí potrebujú.

Prajeme Vám a Vaším rodinám pokojne strávený čas a pevné zdravie !

Spracovala: Mgr. Katarína Kozáková, psychologička