

## **Koronavirus a druhá vlna – podpora pro malé i velké**

Druhou vlnu pandemie někteří z nás čekali, jiné zaskočila. V něčem jsme připravenější, na druhou stranu můžeme cítit únavu, že to trvá tak dlouho, prodlužuje se doba nejistoty.

Děti mohou prožívat druhou vlnu epidemie různě – některé téma spíše vytěsňují, jiné se bojí, některé vnímají, že nemohou trávit čas stejně jako o prázdninách či na začátku školního roku – nemohou vidět některé své kamarády a příbuzné, navštěvovat kroužky apod., a ano – některým dětem chybí „normální“ škola. Některé se přizpůsobují online výuce dobře, jiným to činí problémy. Někomu chybí řád, jinému vyhovuje volnější režim. Poskytujeme alespoň pár základních rad a odkazů, které, jak věříme, Vám mohou v naší společné nelehké situaci pomoci.

**Mluvte se svými dětmi, mluvte spolu v rodině navzájem. Podporujte děti, aby se ptaly, odpovídejte jim tak, abyste je příliš nezneklidňovali, ale zas pravdivě informovali. Zjistěte, co už o koronaviru vědí a od koho.**

**Zklidněte sami sebe – děti mají zvláštní radary, Vaše rozpoložení poznají z řeči těla, intonace, někdy zaslechnou na velkou vzdálenost, co není pro jejich uši.**

**Pečujte o sebe – relaxujte** (např. sportujte, dostatečně spěte, lehněte si do vany, čtěte si, hrajte hry, dívejte se na filmy, volejte blízkým, povídejte si o tom, co nás těší, malujte či dělejte zkrátka cokoli, co Vám udělá dobře), ale také, pokud Vám to situace umožní, **pracujte, studujte**. Život v izolaci je monotónní, to zvyšuje úzkost a beznaděj, dělejte vše proto, abyste i do současné nelehké situace vnesli pestrost a tím i odlehčení a možná i radost. **Hovorům kolem koronaviru věnujte jen určitý prostor** – je důležité se v situaci kolem koronaviru orientovat, zjišťovat informace, kriticky uvažovat, ale všeho moc škodí.

**Přepadne-li Vás přesto úzkost – vyzkoušejte nejprve jednoduché triky:**

**Dýchejte** – volný výdech, pak pomalý nádech nosem (v duchu počítejte do 4), zadržte dech (opět počítejte do 4), pomalý nádech (opět počítejte do 4) – několikrát opakujte.

**Vnímejte své smysly tady a teď** – zaměřte se na to, co teď v tuto chvíli vidíte, slyšíte, cítíte, hmatáte, jakou chuť máte v ústech (přítomnost funguje proti úzkosti).

**Třepejte se** – nekoordinovaně, celým tělem (je to možná trochu legrační, ale funguje to – a nebojte, nikdo se nedívá ☺, kdo chce, může přidat jakékoliv zvuky).

**Dítě, které se bojí:** ujistěte dítě, že jeho pocity jsou v pořádku, že rozumíte, že má strach, mluvte s dítětem o jeho strachu, aby nemělo pocit, že je v tom samo nebo že je divné, poskytněte dítěti přesné informace o jeho strachu (často může být iracionální a založený na dezinterpretaci nebo dezinformaci), podpořte snahu dítěte pracovat se svým strachem, oceňte i ten nejmenší důkaz odvahy, mluvte s dítětem o svém strachu a nejistotách – ovšem nikoliv tak, abyste posilovali strach dítěte, ale abyste ukazovali, jak se s ním vyrovnat a uchovali si naději, že se situace časem zase zlepší. Obejměte svoje dítě, kolébejte ho. Někdy to ocení i velké děti.

**Dítě, které situaci bagatelizuje:** připomeňte, že dodržování pravidel na úrovni jednotlivce (roušky, rozestupy, hygiena) nikoho výrazně neomezuje a může pomoci. Jakkoliv se liší názory laiků i odborníků na nošení roušek, je to něco, co můžeme udělat všichni. Připomínáme, že za projevy bagatelizace může být někdy právě strach – raději ho potlačujeme, než si ho připouštíme.

**Pomozte dětem (i sobě) udržet řád:** řád je užitečný i těm, kteří ho sami spíše nevyhledávají. Učte dítě pracovat s časem, plánovat. Pomozte mu vytvořit denní plán, aby si splnilo své povinnosti, ale také mělo čas na své zájmy. Pomozte mu zorientovat se v tom, co ho těší a jak může za této situace trávit volný čas. Je-li dítě samo doma, zatímco Vy jste v práci – volejte mu, po příchodu si najdete čas alespoň na krátké společné aktivity – povídání, pohyb, hry (nejlépe bez počítače a mobilu).

**Pomozte dětem udržet sociální kontakt s vrstevníky i širší rodinou,** když je teď znovu obtížnější se potkat „naživo“. I menší děti naučte chatovat s kamarády, používat videokonference (s Vaším dohledem), povzbuzujte je do telefonátů s babičkou a dědou, nechte si ukázat, jaké počítačové hry Vaše děti hrají, zahrajte si s nimi – a učte je přitom vybírat si a věnovat hře rozumné množství času.

**Při hovorech s dětmi rozlišujte, jak je Vaše dítě staré.** U mladších dětí více emočně podpořte, nezahlcujte informacemi, ale ani nic nezatajujte, stručně zopakujte, co je Koronavirus, co můžeme dělat, abychom se mu vyhnuli, a co můžeme udělat, když onemocníme. Starším dětem pomozte orientovat se v informačních zdrojích, učte je kriticky myslet, mluve o tom, co napadá k celé situaci Vás, co Vás zneklidňuje, v čem vidíte naději. Mluve o tom, co Vám pomáhá nepříjemné pocity překonávat.

Situace se stále vyvíjí, opatření se rychle mění, a i pro nás dospělé je těžké se vyznat v tom, co jsou informace, co dezinformace, jak určité informace interpretovat. I na nás dospělé doléhá únava, že nemůžeme žít tak, jak dosud, jak dlouho to bude ještě trvat, jak zvládneme pružně reagovat na stále měnící se podmínky, jak zvládneme případné existenční či zdravotní starosti. Orientujeme se na to, co stále funguje, na věci a lidi, o které se můžeme opřít.

***Pro případ, že byste o své situaci rádi mluvili, můžete kontaktovat pomáhající organizace či weby, můžete se také obrátit e-mailem na Školní poradenské pracoviště - školního psychologa a speciálního pedagoga***

***[j.mrazkova@jakomenskeho.cz](mailto:j.mrazkova@jakomenskeho.cz)***

***[a.kubikova@jakomenskeho.cz](mailto:a.kubikova@jakomenskeho.cz)***

***Budeme se Vám rádi věnovat, případně Vám zprostředkujeme kontakt na další odborná pracoviště. Nezůstávejte v tom sami, pokud pro Vás začíná být situace příliš tíživá.***

Přejeme Vám, ať se Vám i Vaším dětem daří co nejlépe. Myslíme na Vás.

### **Zajímavé odkazy:**

Stránky katedry psychologie Masarykovy Univerzity v Brně:

<https://psych.fss.muni.cz/koronavirus/clanky/doporuceni-pro-rodice-profesionaly-v-prvnich-liniich>

<https://psych.fss.muni.cz/koronavirus/clanky/strach-z-koronaviru>

<https://psych.fss.muni.cz/koronavirus/clanky/rikanky-pro-deti>

<https://psych.fss.muni.cz/koronavirus/clanky/kdyz-je-blizky-ditete-hospitalizovan>

Stránky ministerstva vnitra:

<https://www.mvcr.cz/clanek/materialy-a-odkazy-pro-praci-s-detmi.aspx>

(v úvodu ilustrované korona příběhy pro děti, komiksy, proklik na výše zmíněné stránky katedry psychologie Masarykovy Univerzity)

<https://www.mvcr.cz/clanek/odkazy-a-materialy-nasich-tuzemnskych-partneru-zdroje-informaci-ke-covid-19.aspx>

Stránky Prev-centra Praha:

<https://www.prevcentrum.cz/informacni-materialy-o-koronaviru-pro-rodice-a-deti/>

Krizová pracoviště – aneb Když ani dýchání, třepání a rozhovory s blízkými nepomáhají – nebojte se požádat o pomoc:

Centrum krizové intervence (Psychiatrická nemocnice Bohnice), Linka důvěry/telefonická krizová pomoc: tel.: 284 016 666

Krizové centrum Riaps, tel.: 222 586 768 (8:00 hod-16:00 hod.), tel.: 222 586 151 (16:00 hod. - 8:00 hod.)

Pomoc na internetu: [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz), [www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz) (email, telefon, chat)  
[www.delamcomuzu.cz](http://www.delamcomuzu.cz), [www.akpcr.cz/koronavirus](http://www.akpcr.cz/koronavirus).