

## Ako hovoriť s úzkostnými deťmi o strachu z koronavírusu

(určené pre rodičov)

Všade okolo nás sa dejú zmeny. Zmenili sa činnosti, ktoré robíme. Zmenil sa spôsob, akým trávim čas. Zmenili sa naše istoty a posúvajú sa naše hodnoty: z výzoru, nákupov, zahraničných dovolení, značkových vecí na zdravie, prírodu, rodinný život. Z bezpečia na strach, neistotu a úzkosť.

To, s akým strachom vnímame hrozbu okolo koronavírusu my, dospelí, veľmi ovplyvňuje, ako ju budú vnímať aj naši drobcí.

Ak vaše dieťa patrí do skupiny „mám to na háku,“ možno tento jeho postoj mu uľahčuje momentálne bytie. Ale aj v tomto prípade pozor na prevenciu (aj keď nikdy by som si nemyslela, že aj o tomto spôsobe prevencie budem niekedy písať). Práve zručnosti, ktoré deťom na skupinách vstúpujeme, sa im dnes hodia: rešpekt jedného voči druhému, zodpovednosť za seba i za iných, dodržiavanie pravidiel (rešpektovanie karantény, nosenia rúšok), ochrana, citlivosť, empatia.

A to sme len na začiatku tejto cesty, v ktorej skladáme skúšky z ľudskosti.

No existuje skupina detí, ktoré sa v dnešných časoch viac než inokedy boja – boja sa vyjsť von, boja sa niečo chytiť, boja sa či neochorejú alebo či neochorie niekto, kto im je blízky, boja sa, či niekto nezomrie. Sledujú čísla, štatistiky, nové informácie. Vidia nebezpečenstvo aj tam, kde by mohli byť relatívne v bezpečí. A aj keď sa hrajú, píšu úlohy, či pozerajú niečo na Youtube, ich myseľ zamestnáva dookola to isté: čo keď je tu vírus? čo keď ochoriem? čo keď som si nedostatočne vydezinfikoval/a ruky? čo keď?... Čím viac sa nad tým vaše dieťa zamýšľa, tým viac vy môžete vidieť zamyslený pohľad, vážny výraz a dieťa by pridalo:...úzkosť v krku, potenie dlaní, bolenie bruška či hlavy, búšenie srdca...

Ak ste rodičom takéhoto dieťaťa, potrebujete zrejme pomôcť. Preto vám ponúkame pár rád a odporúčaní, čo by ste mohli pre svoje dieťa urobiť, čo by ste mohli vyskúšať:

- povedzte dieťaťu, že je to choroba, choré už bolo a vie, že vtedy musí dodržiavať odporúčania lekára, aby vyzdravelo
- opýtajte sa dieťaťa, ako sa má, ako sa cíti (ak o tom nehovorí, neznamena to, že je v poriadku a nič ho netrápi)
- hovorte s ním o tom, čo ho dnes potešilo, urobilo šťastným? Hovorte s ním o tom, čo ho dnes nahnevalo? Čo ho dnes urobilo smutným? Čo ho vystrašilo? Prekvapilo? – uvidíte, o čom sa rozhovori
- ak má obavy, dajte mu priestor, aby vám o nich povedalo (namiesto nemusíš sa báť)
- opýtajte sa svojho dieťaťa, čo by chcelo urobiť so svojím strachom, napr. poslať ho preč, chcem, aby ten strach bol menší a pod.
- skúste sformulovať s dieťaťom, čo by potrebovalo, aby sa viac cítilo v bezpečí (ideme od strachu k bezpečiu a hľadaniu zdrojov)

- hľadáme pomocníkov, ktoré dieťaťu pomáhajú: - každé dieťa má tých svojich: plyšáky, mydlo, rúška, dať ten strach do kletky, slová od mamy: všetko dobre dopadne, tatovo objatie, nádej, vieru v dobré konce...
- ak rado dieťa kreslí, svoj strach i pomocníkov si môže dokresľovať do obrázka
- ak dieťa nerado kreslí, môžete použiť na modelovanie jeho sveta veci okolo neho – z reálneho života alebo lego atď. Dôležité je, aby keď dieťa nevidí cestičku von zo svojho strachu, aby ste mu pomohli nájsť niečo vy, nejakého pomocníka. Ak to dieťaťu neseďí, odmietne to
- u teenagerov môžete skúsiť písať strach i pomocníkov zabezpečujúcich bezpečie a istotu na lepiace farebné papieriky a nalepiť ich na 1 papier
- potom sa opýtajte dieťaťa, čo sa stalo s jeho strachom –zmizol, stále tam je a či je rovnako veľký alebo menší?
- ubezpečte ho, že ten strach tam nie je sám, ale s pomocníkmi, zdrojmi, ho vieme zvládnuť spolu – dôležité je, aby dieťa pochopilo, že na svoj strach nie je samé, ale že vy ste tu ako podpora preňho.
- ak to nepomáha, požiadajte o radu odborníka, prípadne zavolajte na telefonickú linku
- a hlavne... vytvorte si plán aktivít, aby dieťa nemalo príliš veľa voľného času a neumáralo sa príliš ťažkými myšlienkami
- robte, čo najviac vecí z bežného života
- robte čokoľvek pozitívne: hrajte hry, tancujte, spievajte, cvičte, ... nezabúdajte aj na humor

A tu je niekoľko inšpirácií z našej rodiny:

Rúška: tigrík chráni pred bacilmi



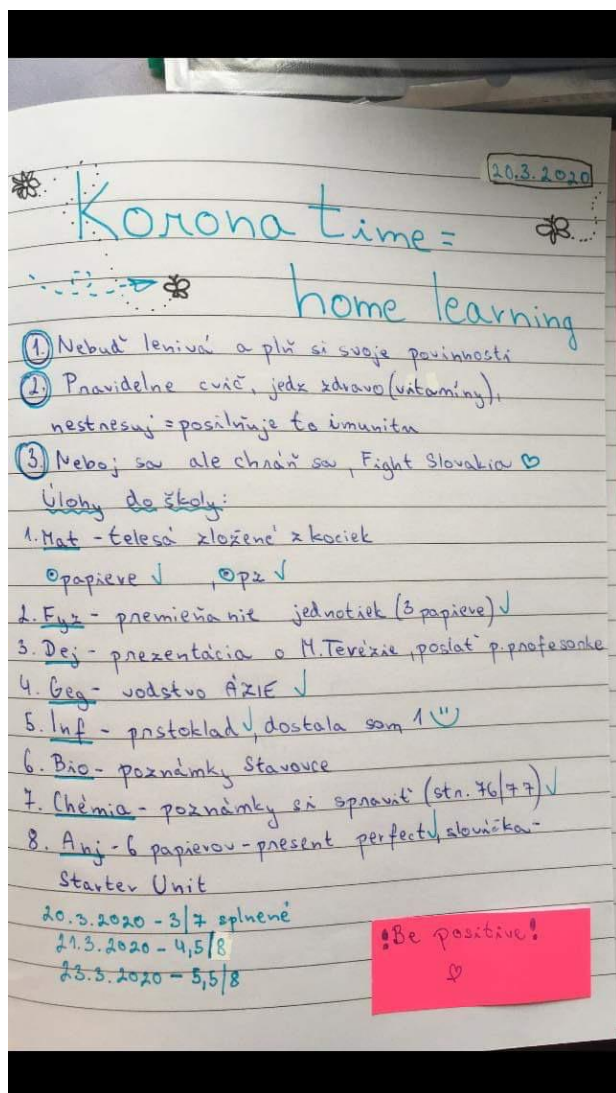
... alebo rúško s vyšitým logom obľúbeného hokejového klubu



-obrázok vírusu COVID 19 a toho, čo ho porazí



-plán, ako prežiť tento čas



Všetkým vám i sebe držím palce

Mgr. Henrieta Popluhárová, školský psychológ