

# Jak mluvit s dětmi o koronaviru COVID-19

## Manuál pro rodiče

Nový typ koronaviru způsobuje respirační (plicní) nemoc s názvem COVID-19. Virus se nejprve objevil v Číně a nyní je již rozšířen téměř po celém světě. A přestože může být průběh nemoci u většiny lidí mírný, jedná se velmi nakažlivou nemoc a její závažnost se liší člověk od člověka. Je důležité, abychom podnikli určité kroky, které pomohou zastavit její ještě větší šíření.

**Obavy z nového viru mohou způsobit u dětí i v rodinách úzkost.** Je třeba bez paniky připustit, že z dané situace obavy máme; a to nám může pomoci přijmout opatření, která sníží riziko, a pomáhat dětem se s úzkostmi vyrovnat. K tomu je potřeba mít spolehlivé informace o prevenci a přesná data, abychom v dětech nevyvolávali ještě větší strach.

Je důležité si připomenout, že děti u dospělých hledají vedení, jak na stresové situace reagovat. **Pokud jsou rodiče velmi znepokojeni, úzkost dětí poroste. Rodiče by měli děti uklidnit, že zdravotníci a školení úředníci pracují na tom, aby zajistili, že lidé po celé zemi zůstanou co možná zdraví.** Na druhou stranu děti také potřebují faktické informace, úměrné jejich věku, o možné závažnosti rizik nemoci a konkrétní pokyny, jak se nákaze vyhnout a nešířit nemoc dál. Úzkost u dětí můžeme též snížit, když děti naučíme pozitivní preventivní opatření, když s nimi budeme o jejich strachu mluvit a když jim dáme určitou míru kontroly, jak mohou oni sami snižovat riziko vlastní nákazy.

## Konkrétní pokyny pro rodiče

### Zůstaňte sami v klidu, abyste mohli uklidnit děti.

- Děti budou reagovat na vaši verbální i neverbální reakci a budou se jí řídit.
- Co o nemoci COVID-19, současných preventivních opatřeních a dalších souvisejících věcech řeknete nebo v souvislosti s nimi uděláte, může buď zvýšit nebo zmírnit úzkost vašich dětí.
- Pokud je to pravda, zdůrazňujte svým dětem, že ony i vaše rodina jste v pořádku.
- Připomínejte jim, že vy doma a popř. další dospělí se staráte o to, aby děti byly v bezpečí a zdravé.
- Nechte své děti, aby o svých pocitech mluvily, a pomozte jim přeformulovat jejich obavy do vhodné perspektivy.

### Bud'te tady pro děti.

- Děti mohou nyní potřebovat, abyste jim věnovali zvýšenou pozornost, a možná budou chtít o svých obavách, strachu a otázkách mluvit.
- Je důležité, aby děti věděly, že mají někoho, kdo jim bude naslouchat a udělá si na ně čas.
- Říkejte jim, že je máte rádi, a prokazujte jim spoustu lásky.

### Vyvarujte se nadměrného obviňování.

- Když je napětí velké, někdy se snažíme dávat to někomu za vinu.
- Je důležité vyhnout se stereotypům a svalovat vinu za virus na jakoukoli skupinu lidí.
- Tyranizování a negativní komentáře ohledně ostatních by měly být zaraženy.
- Dávejte pozor na komentáře jiných dospělých v blízkosti vaší rodiny. Možná budete muset dětem vysvětlit, co některé komentáře, pokud se liší od vašich rodinných hodnot, znamenají.

### Dohlížejte na sledování televize a sociálních médií.

- U menších dětí omezte nadbytečné sledování televize či přístup k informacím na internetu a sociálních médiích. Snažte se vyhnout sledování či poslouchání zpráv, které by mohly být zneklidňující, když jsou děti přítomny.
- Mluvte se svým dítětem o tom, kolik příběhů o COVID-19 na internetu může být založeno na fámách a nepřesných informacích.
- Mluvte se svým dítětem o faktických informacích o této nemoci – to může pomoci zmírnit jejich úzkost.
- Neustále sledování aktuálních zpráv o stavu COVID-19 může zvýšit úzkost – vyhněte se tomu.
- Bud'te si vědomi toho, že informace nevhodné dětskému věku (tj. informace určené pro dospělé) mohou způsobit úzkost či zmatek, především u malých dětí.
- Zaměstnejte své dítě hrou a dalšími zajímavými aktivitami.
- Zapojte děti do komunikace s širší rodinou (prarodiči a dalšími členy) přes elektronická média. Menší děti mohou ukázat, co se jim podařilo (kresba, stavba ze stavebnice, osvojení nové písničky apod.) a čemu se doma věnují. Novými podněty tak obohatíte nejen děti, ale i členy rodiny, s nimiž se nyní nemůžete pravidelně vídat.

### **Dodržujte normální denní rutinu, jak jen je to možné.**

- Pokračujte v normálním denním programu, neboť to může děti uklidňovat a zlepšuje to fyzické zdraví. Ideální je pravidelné rozvržení dne – vyčlenění času pro školní přípravu, jídlo, pohybové aktivity, společné hry, spánek apod.
- Svě děti povzbuzujte, aby pokračovaly ve studiu a dělaly úkoly, ale netlačte na ně, pokud se vám bude zdát, že je toho na ně příliš.

### **Buďte upřímní a přesní.**

- Když nemají faktické informace, děti si často představují situace mnohem horší, než ve skutečnosti jsou.
- Neignorujte jejich obavy, ale spíše jim vysvětlíte, že zatím nemoc v naší zemi nemá tak moc lidí.
- Dětem vysvětlíte, jak se nemoc šíří.
- Další informace je možné získat u vašeho dětského nebo praktického lékaře nebo na webových stránkách ministerstva zdravotnictví: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19>

### **Poznejte symptomy COVID-19.**

- Nejčastějšími příznaky, které se objeví několik dní po kontaktu s nakaženým, jsou: horečka, kašel, dušnost, ale také řada dalších.
- U některých lidí se symptomy projeví jako nachlazení, u jiných mohou být vážné či dokonce život ohrožující (dětem je vhodné vysvětlit, které skupiny obyvatel jsou z hlediska komplikovaného průběhu nemoci považovány za rizikové).
- V každém případě uvedených příznaků je důležité kontaktovat svého dětského či praktického lékaře a dodržovat pokyny ohledně pobytu doma či nezdržování se na veřejných místech, abychom zabránili dalšímu šíření viru.

### **Přezkoumejte základní hygienické návyky a zdravý životní styl, buďte příkladem.**

- Podporujte své dítě v dodržování každodenní dobré hygieny – jednoduché kroky, jak zabránit šíření nemoci:
  - Několikrát denně si mýt ruce mýdlem a teplou vodou alespoň po dobu 20 vteřin (můžete při tom 20 vteřin zpěpěvovat nějakou dětskou písničku).
  - Při kýčání či kašlání si zakrýt ústa papírovým kapesníkem a po použití jej okamžitě vyhodit nebo kýchat a kašlat do ohybu lokte.
  - Nesdílet jídlo ani pití.
  - Místo podávání ruky se dotknout pěstí či loktem. Takto si šíří méně bacilů.
  - Když dáte dětem instrukce, co ony mohou dělat, aby zabránily šíření nákazy, dostanou pocit kontroly nad situací a zmírní to jejich úzkosti.
  - Podporujte své dítě, aby jedlo vyváženou stravu, mělo dostatek spánku a pravidelného pohybu; to mu pomůže udržet silný imunitní systém a obranyschopnosti proti nemoci.

### **Komunikujte se školou.**

- Je-li u vašeho dítěte potvrzena nákaza COVID-19, dejte to vědět vaší škole, aby se mohli obrátit na hygienickou stanici pro pokyny.
- Pokud má vaše dítě problémy s úzkostí či stresem v souvislosti s COVID-19, dejte to vědět vaší učitelce, aby to mohla vzít v úvahu a snažit se vám pomoci.
- Dodržujte pokyny, které vám ve škole dají. Poskytujte škole zpětnou vazbu o průběhu výukových aktivit v domácím prostředí. Většina učitelů to uvítá.

## Je čas si promluvit

Své děti znáte nejlépe. Nechte se vést jejich otázkami, kolik informací jim poskytnete. Informace, které hygienici a lékaři považují za kritické, jim určitě poskytněte, abyste zajistili zdraví svých dětí. Mějte trpělivost; dětem a mládeži se někdy o jejich obavách nemluví snadno. Dávejte pozor, abyste zaznamenali, kdy si chtějí povídat, třeba když kolem vás postávají, zatímco myjete nádobí nebo přesazujete kytky. Pro malé děti je typické, že se zeptají na pár otázek, odběhnou si hrát, pak se vrátí a položí další otázky.

Když budete svým dětem dávat informace, je důležité jim poskytovat fakta, aniž byste zvyšovali jejich stres, připomínat jim, že dospělí na tomto problému pracují, a ukázat jim, jak se mohou sami chránit.

Informace o novém viru se velmi rychle mění – aktuální informace lze získat na webu ministerstva zdravotnictví: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19>

### Vysvětlení musí být přiměřená věku

- Děti na prvním stupni základní školy potřebují krátké, jednoduché informace, kde fakta o nemoci COVID-19 půjdou ruku v ruce s ujištěním, že jejich domov je bezpečný a že dospělí jsou tady od toho, aby je chránili a postarali se, aby se pokud možno nenakazily. Dejte jim příklady kroků, které lidé podnikají každý den, aby zabránili šíření bacilů a chránili zdraví lidí, například mytí rukou. Používejte jazyk typu „dospělí na tom pracují, abyste byly v bezpečí.“
- Děti na druhém stupni základní školy budou více klást otázky o tom, jestli jsou opravdu v bezpečí a co se stane, pokud se někdo v jejich škole či obci virem nakazí. Možná jim budete muset pomoci oddělit skutečnost od fám a fantazie. Prodiskutujte s nimi opatření na zabránění šíření viru ve škole i v obci.
- Děti na střední škole jsou schopny diskutovat o tématu do větší hloubky, dospěláckým způsobem, a můžete je rovnou odkázat na příslušné zdroje o faktech o nemoci COVID-19. Dejte jim upřímné, přesné a faktické informace o současném stavu nemoci COVID-19. Když budou tyto informace mít, pomůže jim to mít pocit kontroly.

### Při rozmluvě s dětmi je možné zdůraznit tyto body

- Dospělí doma i ve škole se starají o vaše zdraví a bezpečí. Máte-li nějaké obavy, tak si prosím promluvte s nějakým dospělým, kterému důvěřujete.
- Ne všichni se nemocí COVID-19 nakazí. Školní i zdravotnické instituce i státní orgány se snaží, aby se nakazilo co nejméně lidí.
- Je důležité, aby se všichni žáci a studenti k sobě chovali s respektem a nečinili unáhlené závěry, kdo nemoc asi tak má a kdo ne.
- Abyste zůstali pokud možno zdraví a nemoc nešířili dál, můžete dělat následující:
  - Vyhněte se blízkému kontaktu s nemocnými lidmi.
  - Když jste nemocní, zůstaňte doma.
  - Když kašlete či kýcháte, zakryjte si ústa loktem nebo papírovým kapesníkem, který pak hned vyhoďte do koše.
  - Nedotýkejte se očí, nosu a úst.
  - Myjte si ruce mýdlem a vodou (20 sekund).
  - Pokud nemáte k dispozici mýdlo, použijte dezinfekční gel na ruce (60-95% alkoholu).
  - Myjte a dezinfikujte předměty a povrchy, kterých se lidé často dotýkají (mobilní telefony, klíče, brýle, ale i kliky apod.).

**Uveřejněno s laskavým svolením autorky českého textu paní Kateřiny Trávníčkové.**