

COVID-19, alebo ako zvládnuť karanténu s našimi najmenšími

CORONA - pojem, pod ktorým sme si ešte prednedávnom mohli predstaviť lahodné dúšky sladkastého pivného moku a dnes ho môžeme nazvať problémom celého sveta. Vírus, ktorý sa stal našou súčasťou, dá sa povedať, zo dňa na deň, pričom priniesol do našich životov mnoho obmedzení a náhlych zmien. Odborníci tvrdia, že svet ako sme ho poznali, či životné príbehy, ktoré sme žili, už nikdy nebudú také ako doposiaľ. Zmeny sa dotkli nás všetkých - starých rodičov, dospelých, tínedžerov aj detí - a



práve pre tie môže byť v tomto období obtiažne pochopiť vážnosť celej situácie a pri jej spracovaní potrebujú podať pomocnú ruku. Veď povedzme si narovinu - my dospelí máme možnosť čítať relevantné zdroje, informovať sa u lekárov, rozprávať sa so známymi, čítať noviny, či sledovať televíziu. Snáď všetci dokážeme plne porozumieť vážnosti situácie. Avšak ako vhodne vysvetliť deťom, že zrazu si nemôžu ísť zahrať futbal s Jankom z vedľajšieho vchodu, či pozrieť starú mamu Gitku, ktorá býva len o tri ulice ďalej a robí najlepšiu bábovku na svete? A prečo musia nosiť tú vreckovku cez ústa? A prečo si musia zrazu tak často umývať ruky? A prečo sa nemôžu šprtať v nose? Dovolím si skromne tvrdiť, že otázka „PREČO?“ sa v týchto dňoch ozýva za dverami bytov z detských úst častejšie, ako než býva zvykom. A tak ste práve Vy, rodičia, aktuálne vystavení neľahkej úlohe, kedy musíte dôkladne zvážiť formu aj obsah toho, ako svojim deťom poskytnete odpovede na ich otázky. A práve v tomto momente vyvstáva otázka „ČO?“ a „AKO?“ povedať deťom. V nasledujúcich riadkoch by sme Vám preto radi poskytli aspoň pár odporúčaní, ako to zvládnuť:

1. **Veľa sa rozprávajte** - aj keď možno môžete mať pocit, že Vaše dieťa nevníma Vaše prípadné negatívne prežívanie či strach, s najväčšou pravdepodobnosťou môže byť opak pravdou. Deti disponujú akousi superschopnosťou, ktorá im umožňuje rozpoznať, že niečo nie je v poriadku a tak pre ne môže byť mäťúce, ak im so strojeným úsmevom na tvári poviete, že je všetko v poriadku, no z Vášho hlasu cítia strach.



Nebojte sa tak pred Vašimi ratolesťami poodhaliť rúško Vašich emócií a povedať im o nich. Je prirodzené mať strach - o seba, svojich najbližších, susedov, obyvateľov

Vášho mesta, či celú ľudskú populáciu. A je úplne v poriadku nesnažiť sa v očiach Vašich detí vyzeráť ako superhrdina a povedať o svojich pocitoch aj im

- 2. Zistite, čo už o danej situácii vedia** – pokúste sa zistiť, akými informáciami už Vaše dieťa disponuje. Následne mu, spôsobom primeraným jeho veku, pomôžte pri vytvorení si realistického náhľadu na celú problematiku. Dôležité je prispôbiť štýl komunikácie vzhľadom k veku a zmysľaniu dieťaťa – inak budeme samozrejme situáciu vysvetľovať dvanásťročnému synovi, ktorému môžete informácie poskytnúť formou spoločného rozhovoru, pričom do neho môžete zakomponovať aj relevantné fakty, kdežto päťročná dcéra skôr ocení namaľovanie zlého bacila a následný rozhovor s Vami o tom, ako proti nemu bojovať



- 3. Pozerajte televízne programy o víruse v neprítomnosti detí** – pokiaľ je vo Vašej obývačke celý deň zapnutý televízor, na ktorého obrazovke sa neustále hovorí len o korone, Vaše dieťa môže byť z danej situácie zmätené. Pokúste sa preto dávkovať si informácie priebežne – čítajte noviny či pozerajte spravodajské programy len vo vyhradenom čase, napr. vtedy, keď sa deti hrajú na dvore so psom, či keď ich uložíte na nočný spánok



- 4. Podporujte u nich základné hygienické návyky** – sme presvedčení, že už od útleho detstva svoje dieťa učíte, že hygienické návyky sú veľmi dôležité a teda je potrebné si umývať ruky po každom použití WC, že nie je pekné špárať sa v nose, prípadne, že dážďovka či piesok nepatria do úst. V aktuálnom období je však hygiena dôležitejšia ako kedykoľvek predtým. No ako to vysvetliť našim najmenším bez toho, aby sme ich museli neustále napomínať? Využite na to hru alebo humor – nájdite spôsob, akým dieťa motivovať k tomu, aby si umývalo ruky s radosťou; napríklad, spravte si doma súťaž v tom, kto spraví väčšiu mydlovú bublinu, prípadne dieťaťu vysvetlite, že mydlo, či antibakteriálny gél pomáha vyhnať zlého bacila z Vašej domácnosti



5. **Buďte voči emóciám Vášho dieťaťa vnímavejší ako doposiaľ**– vyjadrite mu podporu, ak sa bojí,

povedzte mu, že je v poriadku, že má z niečoho strach. Sledujte jeho emocionálne prejavy citlivejšie ako kedykoľvek pred tým – prejavy strachu môžete zachytiť najmä pri hre, či cez sny, z ktorých sa možno strháva uprostred noci. Pokiaľ máte pocit, že sa nedokáže s vlastným strachom vysporiadať samo, umožnite mu napríklad večer zaspávať vo Vašom objatí, čítajte mu rozprávky, na ktoré ste nemali počas roka čas, dovoľte mu zaspávať pri zasvietenej lampe, prípadne mu umožnite v noci prísť k Vám do postele. Buďte tak pre neho oporou a podporou – niekým, kto pre neho kedykoľvek bude bezpečným útočiskom v ťažkých časoch



6. **Hrajte sa!** – karanténne opatrenia nám možno do života priniesli mnohé obmedzenia a zákazy, no taktiež nám otvorili brány nových možností. Skúsme práve teraz my, rodičia, ktorí možno mnohokrát pod vplyvom únavy z práce prichádzame domov a odmietame ponuky svojich detí na spoločné hry, vyťažiť z tejto situácie čo najviac – veď kedy, ak nie teraz, môže nastať lepšia príležitosť na spoločné trávenie času. A preto – hrajte so svojimi deťmi spoločenské hry, behajte po dvore, maľujte, skladajte domčeky z kartónov, či snívajte o tom, čo budete robiť po skončení karantény. Nielenže pomôžete Vášmu dieťaťu preklenúť toto obtiažne obdobie, ale taktiež môžete značne posilniť a upevniť Váš spoločný vzťah.



Vypracoval: Mgr. Michal Antal, psychológ SCŠPP Martin

Zdroje:

www.milujucirodicia.sk
www.pexels.com/cs-cz/
www.pixabay.com/sk/
www.blog.sme.sk