

Zůstáváme s dětmi spojeni...

Nyní je důležité zůstat s dětmi v blízkém kontaktu. Potřebují cítit, že jím jsme poblíž, aby nemusely mít takový strach, jaký nyní zažívají. Měli bychom k nim být upřímní a ujistit je, že dobrí lidé z celého světa usilovně pracují na tom, aby zůstaly v bezpečí a zdravé. Naše děti nám mohou věřit, když je tolik milujeme.

Budeme upřímní

„COVID 19 je nemoc stejně jako nachlazení. Někteří lidé ji chytí. Může onemocnět i někdo z naší rodiny. Všichni máme trošku strach. Mít strach znamená, že se soustředíme na to, abychom byli zdraví. Existují moc hodní lidé, třeba doktoři, kteří vědějí, co dělat. Ti teď pomáhají všechno vyřešit.“

Uznejme jejich pocity

„Já vím, že možná někdy vypadám ustaraně. Mámy nebo tátové mají také někdy starosti, stejně tak, jako děti. Vím, že ti to může nahánět strach. Ale já jsem v pořádku. A je v pořádku mít strach nebo mít starosti nebo cítit cokoli, co teď cítíš ty. Svoje pocity se mnou můžeš sdílet, kdykoliv budeš pořebovat.“

Připusťme náhlé narušení

„I když se škola a tvoje mimoškolní aktivity teď na chvíli zastavily, zase za nedlouho začnu. Co kdybychom se zamysleli nad tím, jak společně dělat tyhle věci podobně společně doma?“

Připomeňme jim

„Mám tě rád/a, a to se nikdy nezmění.“

Zde je několik způsobů, jak nyní mohou rodiče a pečovatelé se svými dětmi zůstat spojení a sdílet pohodlí a péči.

Podívejme se do historie

„Takové nemoci, jako je tahle, tu byly i dřív. A už tu nejsou. Chytří lidé z celého světa je společnou prací přemohli. Vědci dělají to samé právě teď s touhle nemocí.“

Zůstaňme dostupní

„Můžeme spolu mluvit, kdykoliv potřebuješ. Odpovím na jakékoliv otázky co budeš mít. Když nebudu znát odpověď, tak ji zkouším zjistit a pak ti ji řeknu.“

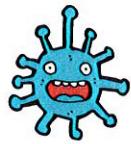
Budeme upřímní

Sdílejme se svými dětí čas, který je vyhrazen jen pro ně a nechme je hrát vést. „Pojďme dělat něco, co děláš rád/a“

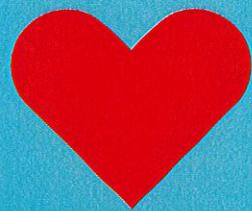
Vytvořme chvíliku klidu

Najdeme si čas, kdy můžeme pravidelně se svými dětmi prostě být. Hladme po vlasech, sledujme oblíbený seriál v televizi. Poslouchejme společně hudbu. Nechme je rozhodnou, jestli si chtejí povídat. Budme s nimi. Užijme si to.



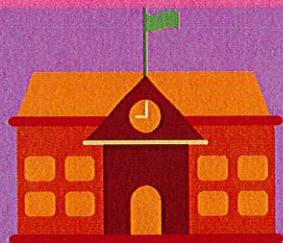


JAK POMOCI DĚTEM ZVLÁDAT STRES SPOJENÝ SPANDEMIÍ NEMOCÍ COVID-19



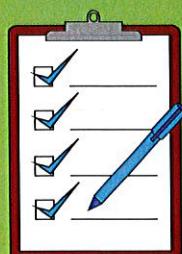
DĚTI MOHOU REAGOVAT NA STRES RŮZNÝMI ZPŮSOBY, NAPŘ. POTŘEBOU TĚSNĚJŠÍHO FYZICKÉHO KONTAKTU, ÚZKOSTÍ, STAŽENÍM SE, ROZRUŠENÍM NEBO ROZZLOBENÍM, POMOČOVÁNÍM ATD. REAGUJTE NA PROJEVY VAŠICH DĚtí PODPŮRNĚ, NASLOUČEJTE JEJICH OBAVÁM A VĚNUJTE JIM ZVÝŠENOU LÁSKU A POZORNOST.

DĚTI POTŘEBUJÍ LÁSKU A POZORNOST DOSPĚLÝCH V TĚŽKÝCH DOBÁCH VÍCE NEŽ KDY JINDY. VĚNUJTE JIM VÍCE ČASU A POZORNOSTI. NASLOUČEJTE JIM, MLUVTE K NIM LASKAVĚ A DODÁVEJTE JIM JISTOTU. JE-LI TO MOŽNÉ, VYTVAŘEJTE JIM DOSTATEK PŘÍLEŽITOSTÍ PRO HRU A RELAXACI.



DODRŽUJTE CO NEJVÍCE OBVYKLÁ PRAVIDLA A DENNÍ REŽIM, NEBO POMÁHEJTE DĚTEM VYTVAŘET NOVÁ PRAVIDLA V NOVÉM PROSTŘEDÍ, VČETNĚ DOMÁCÍ ŠKOLY A ČASU NA BEZPEČNOU HRU A RELAXACI.

ZPROSTŘEDKUJTE DĚTEM INFORMACE O TOM, CO SE NYNÍ DĚJE, A POSKYTNĚTE JIM JASNÉ INFORMACE, JAK SNIŽIT RIZIKO INFEKCE TOUTO NEMOCÍ ZPŮSOBEM, KTERÉMU S OHLEDEM NA SVŮJ VĚK POROZUMÍ. ŠETRNÝM ZPŮSOBEM JE INFORMUJTE O TOM, CO BY SE V SOUVISlosti S ONEMOCNĚníM MOHLO STÁT (NAPŘ. ČLEN RODINY SE NEMUSÍ CÍTIT DOBRE A MOŽNÁ BUDÉ MUSET NĚJAKOU DOBU STRÁVIT V NEMOCNICI, ABY MU LÉKAŘI POMOHLI).



HLEDEJME ZPŮSOBY, JAK UDRŽET DĚTI V RODINĚ A V MAXIMÁLNÍ MOŽNÉ MIŘE SE VYHÝBEJME ODDĚLENÍ DĚtí OD JEJICH PEČOVATELŮ. POKUD K TOMU DOJDE (NAPŘ. V DŮSLEDKU HOSPITALIZACE), ZAJISTĚTE DÍTĚTI PRAVIDELNÝ KONTAKT S RODINOU (NAPŘ. TELEFONICKY, PŘES RŮZNÉ APLIKACE, KDE SE MOHOU VIDĚT ATD.). POVZBUZUJTE JE A VĚNUJTE ČAS KOMUNIKACI O JEJICH OBAVÁCH.

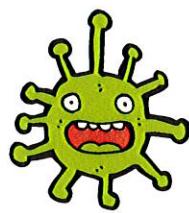


ČOSIV

Česká odborná společnost
pro inkluзivní vzdělávání



World Health
Organization



PŘEKONÁNÍ ÚZKOSTI Z KORONAVIRU

PRO VÁS:

- VYVARUJTE SE NADMĚRNÉMU VYSTAVENÍ ZPRÁVÁM V MÉDIÍCH
- SPOJTE SE POMOCÍ VOLÁNÍ / ZPRÁV / INTERNETU S OSTATNÍMI
- DEJTE SI VÍC ČASU NA DENNÍ UVOLNĚNÍ STRESU
- PEČUJTE O SEBE
- MYSLETE NA SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



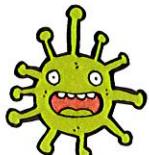
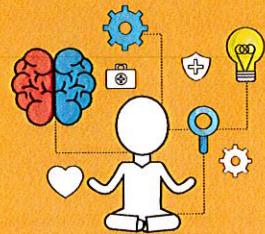
PRO DĚTI:

- UKLIDNĚTE JE, že JSTE V BEZPEČÍ
- NECHTE JE MLUVIT O JEJICH STAROSTECH
- OMEZTE JEJICH VYSTAVENÍ ZPRÁVÁM
- VYTVOŘTE STRUKTURU A RUTINU V JEJICH ŽIVOTĚ
- PODĚLTE SE S NIMI O SVÉ STRATEGIE NA ZVLÁDÁNÍ PROBLÉMŮ



V KARANTÉNĚ/IZOLACI:

- ZŮSTAŇTE V KONTAKTU S BLÍZKÝMI PŘES SOCIÁLNÍ SÍTĚ, ZPRÁVY, TELEFON
- VYTVOŘTE SI DENNÍ RUTINU PÉČE O SEBE SAMA
- ZABAVTE SE NAPŘÍKLAD HRAMI, KNIHAMÍ, FILMY
- ZKUSTE NOVÉ RELAXAČNÍ TECHNIKY



ČOSIV

Česká odborná společnost
pro inkluzivní vzdělávání

BLESSING
MANIFESTING