

JAK POMOCT DÍTĚTI PŘEKONAT STRACH Z KORONAVIRU

Mimořádná opatření a samotná epidemie jednou skončí. To bohužel neznamena, že spolu s tím zmizí i všechny dětské strachy. Náročnou situaci budou některé děti déle zpracovávat a je možné, že je strach z epidemie sám od sebe neopustí. To se stává i za méně dramatických okolností - např. když dítě vidí příšeru ve filmu. Po dlouhé epidemii a přísných opatřeních se děti mohou bát nastoupit do MHD, jít někam, kde je hodně lidí, začít se vyhýbat nachlazeným lidem nebo si úzkostně pořád dokola mýt ruce.

.....
"Dětský strach, jak se zdá, nahání strach rodičům. Vzbuzuje špatné svědomí nebo nepříjemné pocity. Dětské úzkosti vyvolávají otázku, proč právě moje vlastní dítě projevuje strach."
Jan-Uwe Rogge, rodinný poradce

Jak dětem, u nichž tyto strachy přetrvávají, pomoci?

DÍTĚ NETRESTEJTE.

Např. když nechce nastoupit do MHD, brání mu v tom strach, nikoli neposlušnost.

DÍTĚTI STRACH NEVYVRACEJTE A NEBAGATELIZUJTE HO.

Neříkejte mu, že už mu venku nic nehrozí. Dítě by se mohlo cítit zrazeně a osamoceně se strachem, který je pro něj velmi reálný. Věty jako *"Nemusíš mít strach!"* nebo *"Vždyť to všechno není tak zlé!"* dítěti nepomáhají, naopak v něm můžou vyvolávat pocit bezmocnosti. Také se může někde nakazit a poté už by vám nemuselo důvěřovat.

DÍTĚ VYSLECHNĚTE A PROJEVTE POCHOPENÍ.

Řekněte mu, že jeho strach chápete, protože v době epidemie jsme opravdu museli být hodně opatrní. Můžete mu to třeba říct takto:

"Musíme poslouchat hygieniky a doktory, kteří jsou tu od toho, aby nám řekli, co bezpečné je a co není. A teď nám říkají, že jít ven, do školy nebo ke kamarádům bezpečné je, tak je budeme poslouchat. Stejně jako jsme je poslechli, když nám říkali, že to bezpečné není."

PRO DÍTĚ PŘEDSTAVUJETE VZOR.

I při překonávání strachu.

Jestliže budete sami vyjadřovat velké obavy z čistoty tramvají, velice pravděpodobně se jich bude bát i dítě. Veřejné prostory mohou být znečištěné, ale dítě se v nich musí umět pohybovat bez strachu z nemoci.

Je ale přirozené, že si po skončení pandemie budeme chvíli zvykat na to, že bezprostřední ohrožení pominulo. Všichni se budeme muset postupně učit běžnému fungování. Dítěti můžete říct:

"I pro mě je to trochu zvláštní, jít teď bez obav ven. Ale víme, že už můžeme, tak se musíme naučit dělat to, co dřív. Ze začátku budeme asi trochu opatrnější, ale postupně si budeme zvykat, že už se nemusíme bát."

POMOZTE DÍTĚTI SI STRACHU VŠÍMAT A NAJÍT CESTU, JAK HO VYŘEŠIT.

Žít v neustálé úzkosti a strachu je pro tělo zátěž. Můžete dítěti říct:

"Takže až nastoupíš do tramvaje, možná se trochu lekneš. Vzpomeň si, že jsem ti říkal/a, že se to stát může. Najdi si v tu chvíli místo, které ti bude připadat čistší než ostatní, nebo se chytni jednou rukou tyče a tu si umyješ, až přijdeš domů/do školy. Tak zůstaneš v čistotě. A v batůžku budeš mít jako poslední záchranu desinfekční gel, ale ten použij jenom tehdy, když to bude opravdu potřeba - třeba když se nebudeš moct nikde poblíž umýt."

S dítětem se domluvte, aby případnou desinfekci opravdu používalo jen ve stavu nejvyšší potřeby, aby si dítě nenavyklo ošetřovat ruce příliš často a nestala se z toho obsese.

S DÍTĚTEM O STRACHU MLUVTE, NEODVÁDĚJTE OD NĚJ POZORNOST.

Nastane čas, kdy se se strachem bude muset poprat a vy byste mu měli dělat průvodce. Když si vyděšené dítě např. nechce hrát s kamarádem, který kýchá, můžete se jej zeptat:

"Ty se bojíš, že má ten ošklivý koronavirus, vid? Ale já si myslím, že ho spíš lechtá v nose, nebo má rýmu. Hrát si s ním klidně můžeš, ale raději mu řekneme, ať kýchá do kapesníku, ano?"

Pojmenování strachu může dítěti pomoci zorientovat se v tom, co vlastně cítí, a vy mu můžete ukázat, jak se s tím vypořádat. Účinnější než pocity potlačovat, je snažit se jim nevyhýbat. Je potřeba tyto pocity normalizovat a zpracovat je.

POSKYTNĚTE DÍTĚTI KONKRÉTNÍ ŘEŠENÍ.

Dítě by mělo vědět, že se nemoc projevuje odlišně u různých lidí a pro děti je většinou nejméně nebezpečná. Chytit tuto nemoc u většiny lidí, a zvláště u dětí, neznamena ohrožení života. Záleží také na tom, jak zdravý člověk je, takže se dítě ochrání tím, když si bude dál mýt ruce před jídlem a když přijde z venku. Tělu prospívají i vitamíny, které mu pomáhají chránit se před nemocemi.

Je také potřeba dítěti vysvětlit, že tenhle COVID-19 je mutací jinak zcela běžných a méně nebezpečných koronavirů. Je totiž možné, že o těch méně závažných někdy uslyší a mohlo by se vyděsit, kdyby nevědělo, že se od COVID-19 liší. Můžete mu říct:

“Koronavirů je na světě několik druhů a většina z nich způsobuje jen běžné otravné problémy jako třeba rýmu na podzim a na jaře. Koronaviry někdy potrápí i pejsky a kočky, ale pan veterinář si s nimi umí poradit. Je ale malá skupinka koronavirů, které zlobí a chovají se jinak než ty ostatní. A takový u nás teď byl. Tenhle nebezpečnější koronavirus se jmenuje SARS-CoV-2 (nebo se mu říká taky COVID-19). Žádnou rýmu nám nezpůsobuje, spíš máme horečku a hodně špatně se nám dýchá. A nakazit se jím mohou jenom lidi, zvířátka ne. Takže pokud dostaneš rýmu a někde uslyšíš, že ji způsobuje koronavir, tak to není ten nebezpečný, před kterým jsme se schovávali.”

.....

Příznaky COVID-19 se mohou překrývat s příznaky jiných nemocí nebo problémů (např. astma). Pokud má dítě běžně horečky nebo dýchací problémy, ujistěte ho, že to s COVID-19 pravděpodobně nesouvisí.

.....

NEVYHÝBEJTE SE BĚŽNÝM PROJEVŮM NEMOCI.

Je běžné, že člověk během dne smrká - např. při přechodu ze zimy do tepla. Dítěti můžete pomoci v přijetí jednorázového smrkání jako normálního např. tím, že řeknete:

“Jé, tady je takové teplo, že mi nos hrozně rychle rozmrzl. Tak se musím vysmrkat. Tobě nosík možná taky rozmrzá, nepotřebuješ taky?”

UDÁLOST EPIDEMIE S DÍTĚTEM ZARÁMUJTE.

Měli byste jí dát pevné hranice v čase - např. můžete s dítětem v kalendáři zaznačit, kdy přišla nemoc do Česka, a pak hlavně označit den, kdy se oficiálně vyhlásilo, že jsou všichni vyléčení, epidemie je v Česku u konce a už nám nehrozí takové nebezpečí. Dítěti netvrďte, že se nemoc už nikdy nevrátí, ale ujistěte ho, že hygienici výskyt nemoci sledují. V případě nebezpečí nám dají hygienici a doktoři vědět. A maminka s tatínkem pak dohlédnou na to, že se dítě bude chovat tak, aby bylo v bezpečí.

ZAVEĎTE REŽIM JAKO PŘED EPIDEMIÍ.

Pomozte dětem dostat se zpět do běžného režimu skrze něco, co mají rády - např. volnočasové aktivity. Začněte s nimi opět chodit do kroužků. Pokud je činnost baví, zvedne jim náladu.

DÍTĚ NA SITUACI, KTERÁ V NĚM VYVOLÁVÁ STRACH, MŮŽETE PŘIPRAVIT.

I v bezpečném prostředí doma prostřednictvím hry. Můžete si doma sehrát scénku s několika postavičkami (třeba plyšáky, které dítě pomůže vybrat a přidělit jim role). Do scénky můžete zařadit pana hygienika, který provede různá měření a prohlásí, že teď se venku koronavirus nešíří. Dovolí nám tedy už vycházet ven, jezdit MHD, chodit do školy i na návštěvy. Doporučí ale, abychom nezapomínali na základní návyky, které jsme se naučili - jako mytí rukou, jezení ovoce a zeleniny, zdravý pohyb - protože ty jsou pro naše zdraví dobré v jakékoli době. Pak můžete s dítětem sehrát, jak by se naše postavičky (představující rodiče a dítě) chovaly třeba při cestě v MHD. Pokud by dítě nechtělo, aby jeho postavička do MHD nastoupila, můžete mu připomenout, že pan hygienik, který koronaviru rozumí, už to dovolil, protože nám nějaké větší nebezpečí nehrozí. V rámci scénky si můžete také připomenout, že v MHD se můžeme teď už všeho přidržet, ale např. se neopíráme obličejem o okno a doma si umyjeme ruce.

Díky této aktivitě se dítě může připravit na případnou úzkost, kterou pocítí, až bude muset do tramvaje nastoupit, a zkusit se s ní v bezpečném prostředí vyrovnat. Hlavně ale bude vědět, co čekat. Je dobré, aby rodič s dítětem před cestou ven probral, co budou dělat - že pojedou tramvají, půjdou nakoupit do obchodu, pak se staví u babičky. Dítě si to bude moct představit a možná dá i rodiči signál, jestli v něm něco z toho vyvolává úzkost.

JIŽ BĚHEM EPIDEMIE O NÍ S DÍTĚTEM MLUVTE.

Snížit možnou úzkost po tom, co nebezpečí pomine, můžete už během epidemie. Mluvte s dítětem o současném dění, ale tak, abyste ho uklidnili. Dítě by mělo vědět, že onemocnění má většinou, a zvláště u dětí a jejich rodičů, velmi mírný průběh. Často je lidem i lépe než při chřipce. A že z nemoci máme takový strach a snažíme se jí vyhnout hlavně proto, že ji ještě moc neznáme. A pro starší lidi a pro lidi ještě s jinou nemocí může být nebezpečná, tak musíme být opatrnější, abychom je nenakazili. Jakmile se začne situace zlepšovat, řekněte to i svým dětem - např. že se začaly snižovat počty nově nakažených a lidi se uzdravují; že už brzo otevře škola i kina, protože už bude zase bezpečno jako předtím, než sem nemoc přišla. Nebo že účinnou léčbu asi ještě nějakou dobu nenajdeme, ale vědci na ní pracují a je tedy možné, že časem budeme mít i nějakou vakcínu.

BUDE FAJN, KDYŽ DĚTEM S JEJICH ÚZKOSTMI POMŮŽETE VY SAMI.

Pokud by se v řádu několika týdnů problémy dítěte nezlepšily a vy už si nevěděli rady, můžete se obrátit na psychologa, který vám dá tipy, jak postupovat dál. Podle jeho rad pak můžete s dítětem dál pracovat sami. Pokud to budete vy, kdo dítěti účinně pomůže, bude to pro dítě a váš vztah s ním nejlepší, proto je dobré se o to pokusit. V případě, že to nepůjde a problémy dítěte se nebudou zlepšovat, zajděte za psychologem spolu s ním. Pokud už vaše dítě bude chodit do školy, určitě vám bude ku pomoci i školní psycholog, který Vám zároveň může povědět, jak se dítě z hlediska strachů a úzkostí z nemoci projevuje ve škole, když s ním nemůžete být.

OBEČNÁ DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR

1. **ujistěte dítě, že jeho pocity jsou v pořádku, že rozumíte, že má pořádk strach**
2. **mluvte s dítětem o jeho strachu, aby nemělo pocit, že je v tom samo nebo že je divné**
3. **poskytněte dítěti přesné informace o jeho strachu (často může být iracionální a založený na dezinterpretaci nebo dezinformaci)**
4. **podpořte snahu dítěte pracovat se svým strachem**
5. **oceňte i ten nejmenší důkaz odvahy**



"Dejte svému dítěti pocit jistoty a bezpečí. Důvěřujte mu, že strach překoná. Čím jistěji se dítě bude cítit, tím více bude důvěřovat vlastním schopnostem. Je třeba brát dětské strachy vážně - ani je nepodceňovat, ani příliš nedramatizovat. Důležité je aktivně dítěti naslouchat, projevit spoluúčast a porozumění. A hlavně neřešit problém za dítě. Strach přichází rychle, ale někdy odchází pomalu. Nelze jej překonat ze dne na den. Každé dítě má své vlastní tempo, své vlastní postupy."

Jan-Uwe Rogge, citát z knihy *Dětské strachy a úzkosti*



Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorky: Bc. et Bc. Alexandra Ocásková,
Bc. Vanda Hojnošová