

Desatero z konzultací dětské psycholožky

v době koronaviru

Děti od rodičů často slyší „chytré rady“, jak by se měly v době karantény chovat, co by měly, či neměly dělat. Doba je to těžká pro všechny. Zde je sepsáno několik témat, které děti na konzultace přináší a stručný pohled psychologa Krizového centra, který o děti pečuje.

1. Téma dítěte - Dodržování pravidel?

Pohled psychologa – „Někdy je to otrava, kamarádi se ti smějí nebo si připadáš hloupě, když nosíš roušku, ale věz, že chráníš jak sebe, tak i své kamarády a rodinu. Když se budeme chovat zodpovědně všichni, brzy se nebude čeho bát a šíření nemoci společně zastavíme“.

2. Téma dítěte – Učit se doma, i když se mi nechce?

Pohled psychologa – „Každý má právo v této těžké době zvolnit, i ty. Ale to neznamená, že na školu úplně zapomeš. Je potřeba dodržet pravidelnost. Učit se ve všední dny a odpočívat o víkendu a o svátcích.“

3. Téma dítěte - Dodržování denního režimu?

Pohled psychologa – „Aby ses dokázal/a vrátit po zkrácení pandemie do běžného fungování, dělej věci stejně, jako jsi je dělal/a dřív. To znamená, že když ráno vstaneš, tak si vyčistíš zuby a převlékneš se z pyžama. Naobědváš se u stolu a ne u televize a večer nebudeš hrát do půlnoci na počítači. Možnost nedodržovat řád zní lákavě, ale měj na paměti, že nejsou prázdniny, ale stav nouze.“

4. Téma dítěte – Nevím, co to znamená...

Pohled psychologa – „Není nic špatného, ani hloupého nevědět. Nikdo neví všechno. V dnešní době vzniká každý den mnoho nových slov souvisejících s koronavirem a objevují se slova stará, která byla léta nepoužívaná. Pokud nevíš, co znamenají, zeptej se rodičů nebo starších sourozenců.“

5. Téma dítěte – Je to pravda?

Pohled psychologa – „Je dobré vědět, co se děje kolem nás a to i ve větším okruhu (město, kraj, stát), ale vždy musíme zvážit, zda se jedná o informaci pravdivou nebo ne. ‚Jedna paní povídala...‘ zní fajn, ale vůbec to tak nemusí být a šířením takové informace bys mohl/a mnoha lidem ublížit. Je dobré o

získaných informacích mluvit se svým okolím nebo si o nich něco přečíst z více různých zdrojů.“

6. Téma dítěte – Je povídání důležité?

Pohled psychologa – „Povídej si o tom, jak se máš, jak se cítíš, z čeho máš strach či obavy, ale i o tom, co ti udělalo radost nebo tě rozesmálo. Když chodíš do školy, povídáš si automaticky – s kamarády, s učiteli. Než čekat, že se rozpovídají rodiče nebo sourozenci, klidně začni sám.“

7. Téma dítěte – Mám být radši sám?

Pohled psychologa – „Doba krize přináší spoustu špatného, ale může přinést i spoustu dobrého. Záleží jen na tobě, jak ji uchopíš. Musíš respektovat, že mamka s tatínkem pracují, byť třeba doma z obýváku, ale někdy mají i volno. To je čas pro tebe. Můžeš vymyslet nějakou super aktivitu a volný čas si společně užít.“

8. Téma dítěte – Co mám dělat? Nudím se.

Pohled psychologa – „Ze dne na den jsi musel/a přestat chodit do kroužků, setkávat se s kamarády a spolužáky. Najednou máš spoustu volného času a nevíš, co s ním. Prostě se nudíš. Co se na to podívat obráceně? Máš spoustu volného času a můžeš ho parádně využít. Co si přečíst knížku, která ti leží od Vánoc ve skříni nebo zkusit upéct buchtu, kterou má mamka ráda? A co zkusit něco, co jsi ještě nikdy nedělal/a? Teď je ta správná doba začít!“

9. Téma dítěte – Mám špatnou náladu.

Pohled psychologa – „Je úplně v pořádku, když tě někdy přepadne špatná nálada, ale ta přeci nikdy netrvá věčně. Není dobré být na sebe našťavaný/a, ale spíš zbystřit a zauvažovat – co se děje? Zkus o ní říct někomu blízkému a uvidíš, že už možnost popovídat si, ti pomůže.“

10. Téma dítěte – Chybí mi blízcí lidé.

Pohled psychologa – „V tuto chvíli se třeba nemůžeš vídat s blízkými tak jako dřív, ale to neznamená, že bys na ně měl/a úplně zapomenout. Co zkusit jinou formu komunikace? Místo návštěvy babičky jí můžeš zkusit zatelefonovat nebo si s tetou místo setkání můžeš skypeovat. Je tu i další možnost. Asi trochu staromódní, ale vlastně docela zábavná. Můžeš zkusit napsat blízkým pohled nebo dopis. Uvidíš, jak to hlavně starší generaci potěší.“

Pokud je odpověď na otázku příliš krátká či nedostačující a je potřeba problém řešit hlouběji, je možné kontaktovat KC na tel. 469 623 899.