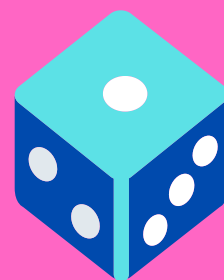


JAK POMOCI DĚTEM ZVLÁDAT STRES SPOJENÝ S PANDEMÍ NEMOCI COVID-19



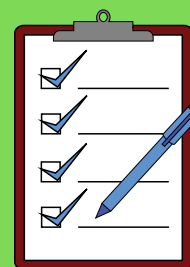
DĚTI MOHOU REAGOVAT NA STRES RŮZNÝMI ZPŮSOBY, NAPŘ. POTŘEBOU TĚSNĚJŠÍHO FYZICKÉHO KONTAKTU, ÚZKOSTÍ, STAŽENÍM SE, ROZRUŠENÍM NEBO ROZZLOBENÍM, POMOČOVÁNÍM ATD. REAGUJTE NA PROJEVY VAŠICH DĚTÍ PODPŮRNĚ, NASLOUCHEJTE JEJICH OBAVÁM A VĚNUJTE JIM ZVÝŠENOU LÁSKU A POZORNOST.

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



DODRŽUJTE CO NEJVÍCE OBVYKLÁ PRAVIDLA A DENNÍ REŽIM, NEBO POMÁHEJTE DĚTEM VYTVÁŘET 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 SNÍŽIT RIZIKO INFEKCE TOUTO NEMOCÍ ZPŮSOBEM, KTERÉMU S OHLEDEM NA SVŮJ VĚK POROZUMÍ. ŠETRNÝM ZPŮSOBEM JE INFORMUJTE O TOM, CO BY SE V SOUVISLOST S ONEMOCNĚNÍM MOHLO STÁT (NAPŘ. ČLEN RODINY SE NEMUSÍ CÍTIT DOBRĚ A MOŽNÁ BUDE MUSET NĚJAKOU DOBU STRÁVIT V NEMOCNICI, ABY MU LÉKAŘI POMOHLI).



HLEDEJME ZPŮSOBY, JAK UDRŽET DĚTI V RODINĚ A V MAXIMÁLNÍ MOŽNÉ MÍŘE 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 inkluzivní vzdělávání



World Health
Organization