

# Jak to zvládnout?

Jaksi poradit se situací, kdy jeden z rodičů zůstal v cizí zemi?

## Úvodem

Informace zde najdou především ti z vás, kteří v souvislosti s uzavřením hranic musejí na delší čas zůstat odděleni od své rodiny a dětí, a ti, jejichž partner a rodič dítěte zůstal dlouhodobě mimo domov.

Děti mají k současné situaci mnoho informací - z médií, od známých či příbuzných, jiné přímo od vás. Ne všechny tyto informace jsou přiměřené jejich věku. Děti si tak mohou informace upravovat, domýšlet a zkreslovat a mít nejrůznější obavy. Je proto důležité vědět, jak s dětmi o situaci mluvit a jak jim vše srozumitelně vysvětlit s ohledem na to, jak mohou ve věku, v němž se nacházejí, situaci pandemie i odloučení od jednoho z rodičů prožívat.

Pozn.: Napříč textem používáme označení "rodič" jako označení osoby, která zůstala v jiné zemi i osoby, která se o dítě stará, ačkoli tím může být i jiný blízký člen rodiny, který dítěti může též velmi chybět.

## Desatero

### **Komunikujte pravdivě a s ohledem na věk dítěte**

Dítěti nelžete, ani mu neslibujte něco, co nemůžete splnit. Sdělení informací vždy přizpůsobte jeho věku. Tipy, jak na to, naleznete níže v textu.

### **Pracujte s dětskou představivostí**

Pomozte dítěti situaci pochopit tak, že mu umožníte si ji představit.

### **Vyjádřete pochopení k emocím dítěte**

Dítě má právo být našťavané, zlobit se, nerozumět tomu, nevěřit rodiči. Za jeho emoce je netrestejte, ani na něj nekřičte.

### **Umožněte kontakt na dálku**

Pokuste se dítěti umožnit kontakt s druhým rodičem a připravte se na to, že i přesto může být dítě po návratu druhého rodiče odtažité.

### **Myslete i na sebe**

Nezapomeňte myslet i na sebe a dovolte si prostor pro vlastní uklidnění a načerpání energie.

### **Nezamlčujte informace**

Dítě je vnímavé a pozná, že se něco děje. Nezamlčujte mu proto podstatné informace a komunikujte s ním o nastalé situaci.

### **Přiznejte své vlastní emoce**

Nebojte se dítěti přiznat, že i vy současnou situaci prožíváte. Rady, jak na to, naleznete níže v textu.

### **Budte laskaví a trpěliví**

Dejte dítěti lásku a péči, kterou potřebuje. V této situaci se může projevovat jinak, než jste byli zvyklí, buďte proto trpěliví. O tom, jak se může dítě v této situaci projevovat a jak mu můžete pomoci, najdete informace níže.

### **Nezapomeňte na rituály**

Dbejte na dodržování denních rituálů a pokud je nemáte, zkuste je zavést.

### **Ať dítě zůstane dítětem**

Dítě může chtít v současné situaci zastávat úkoly chybějícího rodiče. Dbejte na to, aby nebylo přetěžováno a aby mělo prostor na to být i nadále dítětem.

# Jak to zvládnout s kojencem?

Aneb jak pomoci dítěti ve věku 0-1 rok

## Co je pro něj typické?

- Může se zdát, že absence jednoho z rodičů se ho vzhledem k jeho věku nemůže nijak dotknout. **Dítě ale dokáže vnímat, co se kolem něj děje, a umí rozpoznat, že jsou lidé okolo něj ve stresu.**
- Okolo šesti měsíců dítě začíná určité osoby **preferovat**, a to zejména ty, se kterými je v nejtěsnějším a častém kontaktu, a zároveň začíná být **nedůvěřivé** k osobám jemu méně známým či cizím.
- Vystává **riziko**, že dítě může na nepřítomného rodiče po skončení uzavírky **reagovat jako na cizího**.

## Jak se může nyní projevovat?

- Může být **plačtivější, dráždivější**.
- Může začít častěji vyžadovat **fyzický kontakt**.
- Je možné, že dítě začne odmítat jídlo či se změní jeho spánkový rytmus, můžete pozorovat i menší schopnost dítěte udržet pozornost.
- Může se stát, že se dítě po návratu druhého rodiče bude **chovat jinak** než v období před jeho odjezdem - **nebude s ním spontánně interagovat, může hledat "úkryt" u jiných osob**.

## Jak se zachovat?

### Během odloučení

#### Pokud jste doma s dítětem:

Dopřejte mu **dostatek fyzického kontaktu**, pokud ho vyžaduje

#### Pokud nejste s dítětem:

### Komunikujte s ním i na dálku

Mluvte na dítě prostřednictvím Skype či telefonu, zpívejte mu, říkejte mu říkanky, čtete pohádky a dbejte na to, aby se pro něj váš hlas nestal neznámým.

Pokud není možná online komunikace (např. z důvodu velkého časového posunu), nahrajte mu říkanky, pohádky či písničky na videa a pravidelně zasílejte.

Se starším kojencem můžete s asistencí druhého rodiče zkusit všichni dohromady hry a říkanky (např. Paci paci pacičky).

### Po vašem návratu

Pokud se vám dítě bude **vyhýbat**, neberte si to osobně - dítě vás neodmítá ani netrestá za to, že jste byl pryč, dělá pouze to, co je pro něj normální a přirozené. **Nezlobte se** pro to na něj.

Budte trpěliví a navazujte s ním kontakt **postupně** - mluvejte na něj, hrajte si s ním, buďte na blízku a odmítavými reakcemi se nenechte rozesmutnit.

Dítě zároveň do kontaktu **nenuťte**, není žádoucí na něj i přes jeho odmítavé reakce tlačit. Dopřejte mu **prostor**, ale zkuste to po chvíli **znovu a znovu**.

# Jak to zvládnout s batoletem?

Aneb jak pomoci dítěti ve věku 1-3 roky

## Co je pro něj typické?

- Základní potřeby dítěte jsou **spánek, jídlo, hraní si a blízkost** s rodiči. Největší dopad na emoce a chování dítěte bude mít **narušení** těchto potřeb.
- Pro dítě v batolecím věku jsou důležité **rituály a opakující se činnosti**.
- Batole nemá moc ponětí o plynutí času a není schopno se zaměřovat na to, co bude v budoucnu. Zajímá ho to, **co se děje právě teď**. I několik dní je pro tak malé dítě dlouhá doba.
- Okolo druhého a třetího roku se u dítěte objevuje **batolecí vzdor**, kdy dítě testuje hranice svého chování a ještě není schopno ovládat své emoce.

## Jak se může nyní projevovat?

- Může říkat a dělat věci, které vám jako dospělému **nebudou dávat smysl**. Dítě nemusí rozumět tomu, co vás nebo ostatní slyší říkat a může být **zmatené**.
- Může **pokračovat v hraní**, i když se věci nebo lidé kolem něj či chování blízkých lidí změní (například když maminka nebo tatínek pláčou), nebo naopak může na změny kolem sebe reagovat **výraznými změnami** ve svém chování.
- U dítěte se může projevit **separační úzkost** jako reakce na ztrátu nejbližší osoby. Dítě může být více plačtivé, neklidné, může hůře spát, odmítat jídlo atd.
- **Projevy** spojené s batolecím vzdorem se mohou **umocňovat**, nebo se naopak nápadně **rychle vytratit**.
- Může se také stát, že dítě **dočasně ztratí dovednosti**, které si již osvojilo (může se opět začít pomočovat, bude to vypadat, že se neumí obléct a najíst, i když ještě před několika týdny to zvládalo na jedničku), nebo naopak může začít náhle působit **nečekaně snaživě a samostatně**.

## Jak se zachovat?



### Jste s dítětem doma?

- To, že s dítětem jeden z rodičů nemůže být, vysvětlujte dítěti **jednoduše a v krátkých větách**. „Maminka tady s námi teď nemůže být. Je v jiném městě a pracuje tam. Po koupání jí spolu zavoláme.“
- Pokud budete dítě informovat o tom, co přijde, zaměřte se na to, **co se bude dít dnes a zítra**. „Ještě jednou se vyspíš a zase si budeš moct popovídat s tatínkem.“

- Buďte **upřímní**, ale **není potřeba zabíhat do detailů**, kterým dítě neporozumí a mohou ho zmást. (Informace, jak mluvit s dětmi o koronaviru, najdete v letáku **“Jak mluvit o současné situaci s dětmi”**.)

„Tatínek teď bude pryč. Musí chodit do práce v jiném městě a nemůže se vrátit. Bude ti ale číst na videu pohádky. Podíváme se na ně po večeři, ano?“

- S dítětem je vhodné komunikovat též **prostřednictvím hry**. Zkuste například hrou či pohádkou s pomocí hraček vysvětlit, že rodič musel zůstat v jiné zemi, protože potřebuje vydělat peníze, aby se mohlo koupit třeba jídlo. A protože jsou teď někteří lidé nemocní, tak se nesmí moc cestovat, aby nebylo nemocných ještě více lidí.
- **Mluvte i o prožitcích dítěte** přiměřeně jeho věku. Nepokládejte mu složité otázky, neptejte se “proč se tak cítí?”. **Nabídněte**, co může cítit, a vyjádřete nad tím **pochopení**. Dítě za jeho emoce **netrestejte**, nekřičte na něj. Zkuste jej vlídně **utišit**, případně jej z jeho smutku **rozptýlit** hrou či pohádkou.

„Vidím, že ti je smutno, že tu maminka není. Taky je mi smutno. Byl bych rád, kdyby tady maminka byla.“

- Pro udržení psychické pohody dítěte nebo pro jeho zklidnění je dobré se **držet již zavedených rituálů**. Případně je můžete **zavést**. Například podávat jídlo nebo koupat ve stejný čas, dodržování harmonogramu dne apod. Změnu v rutině **stručně vysvětlete**. Např.: „Abychom si mohli s maminkou po večeři zavolat, budeme chodit do vany už před večeří.“
- **Hrajte si** s dítětem, věnujte mu svou **pozornost**. To však neznamena dítě svou pozorností přehlcovat. **I vy si potřebujete odpočinout**, abyste nabral/a síly na další aktivity. Nechte dítě si hrát i samotné.

„Hraj si tady s plyšáčkem, a pak si spolu prohlídneme obrázky zvířátek v knížce.“

- **Povídejte si s dítětem o druhém rodiči**, ukazujte společné fotky, aby se vztah co nejvíce udržel.



Jste rodič v zahraničí?

## **Komunikujte** s dítětem i na dálku

Snažte se udržet kontakt s dítětem alespoň **virtuálně**. Pravidelně si volejte, skypujte. Je možné, že se dítě s vámi bude **zdráhat mluvit**, zvláště pokud na komunikaci tímto způsobem není zvyklé. Mějte pro to pochopení. Dítě ale bude váš hlas a pomyslnou přítomnost vnímat, i když se třeba bude věnovat hře v jiné části pokoje. Musí se se situací **vyrovnat**, neznamena to, že byste mu nechyběl. Dopřejte mu **prostor** a zkuste to po chvíli **znovu a znovu**. **Požádejte o asistenci** druhého rodiče, aby si např. vzal na malou chvíli dítě na klín. Ten dítě rovněž může zkusit přimět ke spolupráci třeba takto: „Já vím, že si chceš teď hrát, ale pojd' tatínkovi alespoň zamávat.“

Pokud není možné například z důvodu časového posunu komunikovat s dítětem online, můžete pro něj **video nahrát**. Zkuste nahrát video například s ukázkami toho, co přes den běžně děláte, aby dítě mělo představu, jak se máte, kde bydlíte, co jíte atd. Můžete taky nahrát třeba jen jako **zvukovou stopu** vámi namluvenou pohádku či říkanku. Druhý rodič ji pak může dítěti pouštět i **opakovaně**, protože batolata mají opakování ráda.

# Jak to zvládnout s předškolákem?

Aneb jak pomoci dítěti ve věku 4-6 let

## Co je pro něj typické?

- Dítě je **zaměřené na své bezprostřední okolí** - jak se nyní cítí, co se kolem něj děje a co se brzy bude dít. Vzdálenější budoucnost si ještě úplně představit nedokáže.
- Myšlení dítěte je hodně provázáno s **fantazií**.
- Má pocit, že spousta věcí se **děje kvůli němu**.
- **Snaží se porozumět** tomu, co si nedokáže představit.
- Může pro něj být **složitě porozumět** tomu, proč někteří lidé mohou odjet ze zahraničí domů a jiní nikoliv.

## Jak se může nyní projevovat?

- Dítě může být více plačtivé, může hůře soustředit pozornost, hůře spát, odmítat jídlo. Může též **dočasně přestat zvládat** věci, které si již osvojilo, například potřebuje pomoci s oblékáním, ačkoliv to již zvládalo samo. Nebo se naopak může stát, že se dítě náhle začne chovat **nezvykle zodpovědně a samostatně**.
- Jelikož je pro dítě ještě obtížné mluvit o vlastních emocích a dobře jim rozumět (zejména pocitům stresu či úzkosti, které může nyní prožívat), může se jeho prožívání projevovat tzv. **somatizováním** - např. bolestí břicha, hlavy. Nezapomínejte ovšem na to, že ne každá bolest musí mít nutně psychosomatický původ.
- Dítě může mít tendence se obviňovat z toho, že absence rodiče je jeho chyba. („Tatínek tu s námi není, protože jsem zlobil.“)
- Může chtít **zastat nějaké úkoly** chybějícího rodiče.
- Dítě se může **opakovaně ptát** na to stejné, když se snaží nové situaci porozumět.
- Může **pokračovat v hraní**, i když se věci nebo lidé kolem něj změní (například maminka nebo tatínek pláčou).

## Jak se zachovat?



### Jste s dítětem doma?

- **Pravdivě a trpělivě** dítěti situaci vysvětlete. Pokud však něco sami nevíte, nebo si nejste něčím jisti, dítěti to **přiznejte**. „Bohužel nevím, jak dlouho to ještě bude trvat, než maminku zase uvidíme. Také mi chybí a jsem smutný, že tu není. Teď ale není bezpečné, aby lidé jezdili přes hranice, a tak musí maminka zůstat tam, kde je.“  
„Také se o tatínka bojím, aby se mu něco nestalo. Ale věřím, že dělá všechno proto, aby se nenakazil, stejně jako my.“

- Pokud o tom dítě **nechce mluvit, nenuťte ho**, ale dejte mu **možnost vám dát najevo**, když si o čemkoliv bude chtít znovu povídat. Domluvte se s ním například, že na jedno místo dáte jeho plyšáka, na kterého se budete každý den dívat, a když bude chtít s vámi o druhém rodiči mluvit, otočí ho, a vy budete vědět, že za ním můžete přijít a popovídat si o tom, jak se dítě cítí či čemu nerozumí.
- Současnou situaci můžete s dítětem **přenést i do hry** (například s plyšáky, panenkami, autíčky atd.). Dovolte dítěti **projevit** ve hře všechny **emoce**, které má, pomozte mu ale hru **ukončit dobře** - třeba znovushledáním s druhým rodičem, který plyšáka/dítě pomazlí, i když se k němu plyšák zdráhá jít nebo se na něj zlobí. Dítě si může rodiče, který je v práci, také nakreslit.
- Pokud chce dítě **zastat chybějícího rodiče**, pozor, aby toho na dítě nebylo příliš, a spíše si **užívalo svých her**. „Děkuji, že mi chceš pomoci s úklidem. Můžeš si uklidit své kostky, co tu jen tak leží, a pak si můžeš zase kreslit.“
- Pokud dítě došlo k závěru, že je jeho chyba, že je maminka/tatínek pryč, protože třeba zlobilo, ubezpečte ho, že to **jeho vina není**. „Ty se bojíš, že tady tatínek teď s námi není, protože jsi ho zlobil? Tak to není, tatínek tě má rád a těší se na tebe, i když jsi ho někdy nazlobil. Musí teď ale být pryč, aby mohl pracovat, a nějakou dobu se teď nemůže vrátit, protože mu to nedovolí.“
- Nevyužívejte dané situace ke kárání dítěte (například mu **neříkejte**: „Když budeš zlobit, tatínek domů nepřijede.“)
- Je důležité projevit dítěti **porozumění**. Pomozte dítěti označit a pojmenovat jeho vlastní **emoce** tím, že označíte a pojmenujete své vlastní. „Vím, že se na tatínka zlobíš a že jsi smutný, že tu s námi není. Taky bych byla radši, aby tu byl s námi.“
- Pro zklidnění je dobré **držet již zavedené rituály**, na které je dítě zvyklé, případně je **zavést**. Dodržujte čas a pořadí jídla, koupání, spánku apod.
- **Povídejte si s dítětem o druhém rodiči**, ukazujte společné fotky, aby se vztah co nejvíce udržel.



## Jste rodič v zahraničí?

### Komunikujte s dítětem i na dálku

Snažte se udržet kontakt s dítětem alespoň **virtuálně**, často si volejte, skypujte atd. Je možné, že se dítě bude **zdráhat** s vámi mluvit, může vaši absenci vnímat jako zradu. Dejte tomu čas, buďte **trpěliví**, komunikaci za čas nabídněte znovu, nebo se domluvte na **signálu**, kterým vám dítě sdělí, že je připraveno. „Já chápu, že se na mě zlobíš. Já teď ale bohužel přijet domů nemůžu, mám tady práci, do které musím chodit. Až budeš mít chuť si se mnou popovídat, tak otoč plyšáka Káju, a maminka mi zavolá.“

Pokud není možné například z důvodu časového posunu komunikovat s dítětem online, můžete pro něj **video nahrát**. Třeba s ukázkami toho, co přes den běžně děláte, aby dítě mělo představu, jak se máte, kde bydlíte, co jíte atd. Můžete taky nahrát třeba jen jako **zvukovou stopu** vámi namluvenou pohádku či říkanku.

**Tip na hry**, které společně můžete hrát online, najdete na konci letáku v sekci **“Další rady a tipy ke koronaviru”**.

# Jak to zvládnout se školákem?

Aneb jak pomoci dítěti ve věku 6-12 let

## Co je pro něj typické?

- Dítě je **zvědavé** a chce vědět, jak některé věci fungují a proč se stalo, co se stalo, proč s nimi druhý rodič nemůže být, kde vlastně je a co tam dělá.
- Dítě je schopné dobře zacházet s **konkrétními objekty**, abstraktní situace a koncepty mu ovšem pravděpodobně budou dělat problémy - nezapomeňte to vzít v potaz, když se budete s dítětem o situaci bavit.
- V tomto věku již začínají být děti schopny **přejímat perspektivu** ostatních a podívat se na věci z "jejich úhlu pohledu", rozvíjí se **empatie**.

## Jak se může nyní projevovat?

- Dítě se na vás často může obracet s různými **dotazy** a snažit se situaci lépe **porozumět**.
- Zejména v mladším školním věku může být pro dítě ještě **obtížné mluvit o vlastních emocích** a dobře jim rozumět (zejména pocitům stresu či úzkosti, které může nyní prožívat). Jeho prožívání se může projevovat tzv. **somatizováním** - např. bolestí břicha, hlavy. Nezapomínejte ovšem na to, že ne každá bolest musí mít nutně psychosomatický původ.
- Dítě se může snažit **skrývat své starosti**, aby vám neublížilo či vás nerozesmutnilo.
- Zejména u menšího dítěte je možné pozorovat nápadnou **ztrátu samostatnosti** (vyžaduje pomoc ve věcech, které již umělo samo), nebo naopak **zvýšenou snahu** rodiči doma pomoci.

## Jak se zachovat?



### Jste s dítětem doma?

- S dítětem komunikujte **pravdivě a otevřeně**, pokud si nejste něčím jistí, **přiznejte to**. Nebojte se říct, co cítíte, dítě to stejně vycítí.

„Bohužel nevím, jak dlouho to ještě bude trvat, než maminku zase uvidíme. Také mi chybí a jsem smutný, že tu není. Teď ale není bezpečné, aby lidé jezdili přes hranice, a tak musí maminka zůstat tam, kde je.“

„Také se o tatínka bojím, aby se mu něco nestalo. Ale věřím, že dělá všechno proto, aby se nenakazil, stejně jako my.“

- Budte **trpělivi**, pokud s vámi nyní mluvit nechce. **Ujistěte ho** však, že až bude připraveno, jste tu pro něj.

„Vidím, že teď o tom se mnou nechceš mluvit, ale až budeš chtít, tak za mnou přijď.“

- To, že je rodič v jiné zemi, můžete zvláště u menších dětí **nasimulovat hrou** (s hračkami, co má dítě doma), pomocí příběhu, pohádky. Může chybějícího rodiče nakreslit, co třeba v jiné zemi dělá, co jí, kde spí.
- Dítě může chtít **zastat úkoly** chybějícího rodiče. Dejte ale pozor, aby toho však na dítě nebylo příliš.

„To je od tebe hezké, že mi takhle pomáháš! Tohle už ale udělám sama, ty si zatím můžeš jít hrát.“

- Potřebné je projevit dítěti **porozumění**, pokud například pláče, říct mu, že vám je taky smutno, **netrestat**, nekřičet na něj.

„Vím, že se na tatínka zlobíš a že jsi smutný, že tu s námi není. Taky bych byla radši, aby tu byl s námi.“

- Pro zklidnění je dobré držet již zavedené **rituály**, na které je dítě zvyklé, případně je **zavést** - např. jídlo ve stejnou dobu, u mladších dětí přečíst pohádku před usnutím.



## **Jste rodič v zahraničí? Komunikujte s dítětem i na dálku**

Snažte se **udržet kontakt** s rodinou (často si volat, skypevat atd.), společně si povídat, trávit čas s dítětem.

Je možné, že se dítě bude **zdráhat** s vámi mluvit, může vaši absenci vnímat jako zradu, zlobit se. Dejte tomu čas, budte **trpělivi**, komunikaci za čas **nabídněte znovu**, nebo se domluvte na **signálu**, kterým vám dítě sdělí, že je připraveno.

„Já vím, že se na mě zlobíš. Já teď ale bohužel přijet domů nemůžu, mám tady práci, do které musím chodit. Až budeš mít chuť si se mnou popovídat, tak mi klidně napiš nebo zavolej a já se ti ozvu.“

**Tip na hry**, které společně můžete hrát online, najdete na konci letáku v sekci **“Další rady a tipy ke koronaviru”**.



# Jak to zvládnout s dospívajícím?

Aneb jak pomoci dospívajícímu ve věku od 13 let

## Co je pro něj typické?

- Typická je zejména **emoční nestálost**, časté a náhlé změny nálad.
- Na významu nabývají **vztahy s kamarády**, což ale **neznamená**, že jim druhý rodič nechybí a že pro ně situace není náročná.
- Dochází k rozvoji **abstraktního myšlení** - dospívající již je schopen pochopit abstraktní koncepty, sám si **vyhledává a získává informace**.
- Na důležitosti nabývají názory a informace, které **získává od vrstevníků**.
- Ačkoliv se **může zdát**, že dospívajícího stávající situace nijak **nezasáhla** a že ji nevnímá negativně (může být zavřený v pokoji, věnovat se hrám, kamarádům, odmítat komunikovat), může to být **přesně naopak**.

## Jak se může nyní projevovat?

- V době karantény je **omezen kontakt s přáteli** - dospívající nemá možnost se s nimi tolik stýkat a je nucen trávit čas doma "proti své vůli" - to může častěji vyústit v **konflikty**.
- Projevy emocí mohou být **bouřlivé**, dospívající může být vůči rodiči **méně sdílný** ohledně svých problémů a pocitů.

## Jak se zachovat?



### Jste s dospívajícím doma?

- **Přizvěte dospívajícího do diskuze** o problémech a současné situaci - je možné, že si může dělat starosti, protože narazil na nepravdivé zprávy nebo některým aspektům situace hůře rozumí - je proto důležité mu informace **vysvětlovat** a nabízet mu i důvěryhodné zdroje informací.
- **Jednejte s ním na rovinu** ohledně důvodů a doby, pro které rodič zůstane mimo domov.

„Sama bohužel nevím, kdy se bude moci táta vrátit domů. Situace se často mění. Takže může to být za dva týdny, ale i za pár měsíců. Teď je důležité, aby se virus přestal šířit a my se mohli vrátit k normálnímu životu.“

- Ani vy se **nebojte vyjadřovat emoce** (jako je například stesk po partnerovi, po rodině), ale **s mírou** - dospívající by se vám neměl stát vrbou a oporou či případně poskytovatelem důležitých rad.

„Taky se mi stýská, moc mi chybí. Ale to zvládneme, nemusíš si o mě dělat starosti.“

- Pokud rodič v rodině chybí a je potřeba **zastat i jeho podíl úkolů** v domácnosti, **nezatěžujte jimi nepřiměřeně** dospívajícího a dávejte mu úkoly, které jsou pro něj věkově přiměřené (není nic špatného na tom, když dospívající musí nakoupit nebo uklidit, ale neměla by na něj být přesunuta podstatná část úkolů či péče o rodinu). Nezapomeňte zároveň jeho snahu a pomoc v domácnosti **ocenit**.

„Děkuji, žes mi pomohl/a, moc to pro mě znamená. Zbytek už zvládnou sama“.



## **Jste rodič v zahraničí?** **Komunikujte** s dospívajícím i na dálku

Zkuste s dospívajícím udržovat vztah alespoň **virtuálně**. Volejte si, skypujte, posílejte fotky, pište si běžné věci přes sociální sítě, pokud je využíváte. Nechte ale dospívajícímu též **osobní prostor** a zprávami ho nezahlcujte.

Mějte **pochopení** pro to, že dítě může dát v některých okamžicích přednost svým přátelům před vámi - nevyčítejte mu to.

„Chápu, že teď máš jiné plány. Byl bych ale rád, kdyby sis na mě zítra udělal/a čas.“

**Tip na hry**, které společně můžete hrát online, najdete na konci letáku v sekci **“Další rady a tipy ke koronaviru”**.

# Další rady a tipy ke koronaviru

Aneb jak s dítětem komunikovat další otázky spojené s koronavirem

- Zapojte prarodiče či další členy domácnosti, i když na dálku. Tipy, **jaké aktivity** mohou děti s prarodiči (nebo i s rodičem na dálku) dělat, najdete zde:

<https://psych.fss.muni.cz/media/3219222/aktivity-rodin-se-seniory.pdf>

- Tím, že se dítě ocitlo v nové situaci, kdy se nemůže vídat s blízkým člověkem, se u něj může umocnit strach z koronaviru. Tipy, **jak s dítětem o koronaviru mluvit a jak mu pomoci překonat strach**, najdete zde:

<https://psych.fss.muni.cz/media/3219193/jak-mluvit-o-soucasne-situaci-s-detmi.pdf>

<https://psych.fss.muni.cz/media/3218894/jak-pomocet-diteti-prekonat-strach-z-koronaviru.pdf>

- Pokud **má někdo z vašich blízkých koronavirus**, nebo je z toho důvodu dokonce **hospitalizován**, vyvstává otázka, jak o tom s dítětem mluvit. Tipy najdete zde:

<https://psych.fss.muni.cz/media/3219666/kdyz-ma-nekdo-blizky-koronavirus.pdf>

<https://psych.fss.muni.cz/media/3218577/hospitalizace-blizke-osoby.pdf>

- O tom, **jak zvládat izolaci**, ať už jste vy s dítětem doma, nebo jste z těch, co museli zůstat v zahraničí, se dozvíte zde:

<https://www.universitas.cz/osobnosti/4838-jak-zvladat-izolaci-nelzete-detem-vsechno-vyciti-a-nepopirejte-vlastni-krizi>

- Nevíte-li si rady, jak dítě přimět nosit roušku, mýt si ruce, nechat vás alespoň na chvíli odpočinout, jíst více vitamínů, nebo jak mu vysvětlit, že se s některými členy rodiny nyní nemůže fyzicky vidět, zkuste tyto **tematické říkanky**:

<https://psych.fss.muni.cz/media/3219781/rikanky-pro-deti-210320.pdf>

- **Další rady** ke zvládnání situace v souvislosti s koronavirem budou přibývat zde:

[https://psych.fss.muni.cz/koronavirus?fbclid=IwAR2is6hDG0tLDFCtQQBS4-y0\\_EU-3hDTrCceKVvX-VC1dq7sioxggghnjlc](https://psych.fss.muni.cz/koronavirus?fbclid=IwAR2is6hDG0tLDFCtQQBS4-y0_EU-3hDTrCceKVvX-VC1dq7sioxggghnjlc)

MUNI  
FSSS

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:** Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik, Bc. Barbora Břežná