

PROFESIONÁLOVÉ V PRVNÍCH LINIÍCH



RADY JAK MLUVIT S DĚTMI

Zdravotníci jsou v současné chvíli klíčovými pracovníky, na které je vyvíjen velký tlak a jejichž pracovní nasazení je zejména v dnešních dnech enormní. Pokud mezi ně patříte, mohli jste se dostat do situace, kdy namísto uspokojování svých potřeb a potřeb své rodiny trávíte dlouhé hodiny v práci péčí o ostatní v místech, kde je vysoké riziko nákazy. Proto jsme pro vás níže připravily **tipy, jak v této situaci reagovat, jak ošetřit své vlastní pocity a jak ošetřit pocity dětí**, které tuto situaci mohou prožívat negativně. Uvedené konkrétní věty může v komunikaci s dítětem použít jak rodič - zdravotník, tak druhý rodič.

Text je určen pro lékaře a zdravotní sestry, sociální pracovníky, laboranty a další profesionály v prvních liniích.

Co asi prožívá dítě?



1 STRACH

- Dítě se může obávat mnoha věcí, např. že rodič onemocní, že ono samo onemocní.
- Umožněte dítěti o strachu mluvit, vysvětlete mu, jak se před nákazou chráníte. Nejspíše nepůjde dítě strachu zcela zbavit, ale můžete mu pomoci ho zmírňovat a pomáhat mu s ním žít. Tipy na konkrétní věty naleznete níže.

2 ZMATEK

- Na dítě se ze všech stran hrne velké množství informací, některým z nich nerozumí, některým z nich rozumí špatně, spoustu věcí si tak musí domýšlet.
- Je vhodné dítěti situaci vysvětlit. Tipy, jak na to, naleznete níže, nebo v dalším [letáku](#).

3 NEPOCHOPENÍ

- Pro dítě může být složité pochopit, proč by rodič chodil někam, kde je to nebezpečné, nebo proč dělá něco, co dítě nechce.

4 BEZNADĚJ

- Dítě se může cítit bezmocné a bezradné, protože rodič nedbá jeho přání.

5 HRDOST

- Dítě je hrdé na svého rodiče, který zachraňuje ostatní.



6 ZODPOVĚDNOST

- Některé děti na sebe mohou vzít povinnosti rodiče, začít se starat o ostatní či o domácnost. Mohou se tvářit, že situaci zvládají. To ale nic nemění na tom, že je pro ně situace složitá a potřebují oporu.
- Je důležité, aby dítě nebylo úkoly přetěžováno, mohlo s někým sdílet své emoce včetně těch negativních a mělo stále možnost užívat si svých her.

MUNI
FSS

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

Jak můžete dítěti pomoci?



1 VYSVĚTLOVÁNÍ

- Vysvětlete situaci tak, aby to bylo **přiměřené** věku.

2 UPŘÍMNOST

- Buďte **upřímný**, dítěti nelžete a **neslibujte** mu něco, co není možné splnit (např. že určitě nemůžete onemocnět).

3 BEZ DETAILŮ

- Naopak **není nutné** dítě **zatěžovat podrobnostmi**, které pro něj nejsou důležité (jako jsou například přílišné detaily o průběhu nemoci u pacientů, které máte na starosti, o vybavenosti nemocnice apod.).

4 TRPĚLIVOST

- Dítě má právo být naštvané, zlobit se, nerozumět tomu, být zmatené. Pokuste se proto být **trpělivý**.

5 OŠETŘENÍ

- **Ošetřete** jeho emoce - pomozte mu s jejich pojmenováním (třeba tak, že je pojmenujete u sebe).



6 EMOCE

- Umožněte dítěti **projevovat emoce**, včetně strachu či zlosti.

7 ZASTOUPENÍ

- Pokud nemůžete být nyní dítěti oporou vy, zajistěte, aby vás někdo **zastoupil**. Řekněte dítěti, že vás mrzí, že mu teď nemůžete poskytnout, co potřebuje, ale že vám na jeho pocitech záleží a proto si přejete, aby se zatím obracelo na tuto osobu, která tam bude pro něj místo vás.

8 VY

- Nezapomínejte sám **na sebe** a na svou duševní pohodu.



Předškolák

- V předškolním věku mají děti tendence **spojovat dění** kolem sebe **s vlastními činy**, a to i tehdy, když mezi nimi žádná spojitost **není**. Dítě se tak může obávat, že rodič začal trávit v práci více času, protože už dítě nemá rád nebo protože zlobilo. V takové situaci je důležité dítěti **vysvětlit**, jak se věci mají.

„Ty si myslíš, že teď nejsem doma, protože jsi zlobil? Tak to není. Musím se starat o nemocné lidi. A protože je teď nemocných více, musím taky zůstat déle v práci.“



- Dítě ještě neumí dobře **pojmenovat** emoce, které prožívá. Může se stát, že je začne **somatizovat** a začne jej bolet břicho nebo hlava. **Pomozte** mu proto s jejich **pojmenováním**.

„Ty se bojíš, že se můžu v nemocnici taky nakazit, vid? Proto tě teď bolí břicho. Vždycky, když tě bude něco trápit, radši mi to řekni.“

- Můžete mu rovněž pomoci tak, že **pojmenujete** své **vlastní emoce**.

„Také mám strach, že bych se mohl v nemocnici nakazit. Ale víš, že já i ostatní používáme ochranné pomůcky a myjeme si ruce. Děláme všechno proto, abychom zůstali zdraví.“



- **Pravdivě** dítě informujte o situaci.

„Bohužel, může se stát, že se v práci nakazím. Ale všichni děláme všechno pro to, aby se to nestalo. Slibuju, že pokud se mi bude něco dít, tak ti o tom povím, ano?“

- Informace mu **nezamlčujte**. Možná neví, co přesně se okolo něj děje, ale určitě **ví**, že se **něco děje**. Informace, jak s dítětem mluvit o koronaviru, najdete [zde](#).
- Jeho myšlení je hodně propojeno s **fantazií**. S vysvětlením věcí může pomoci, když mu pomůžete si je představit. Můžete si zahrát **hru**, můžete dítěti **předvést**, jak se staráte o pacienty nebo jaké používáte ochranné prostředky. Nebojte se o sobě a svých spolupracovnících mluvit jako o **superhrdinech**. Ti jsou teď u dětí velice oblíbení.

Školák

- Umí porozumět **konkrétním** věcem, ale abstraktní mu stále dělají problém.
- Zejména mladší školák může mít problémy pojmenovat své emoce. Jeho prožívání se může projevovat **somatizováním** - třeba bolestí břicha nebo hlavy. Pomozte mu s **pojmenováním** jeho emocí.

„Ty se bojíš, že se můžu v nemocnici taky nakazit, vid? Proto tě teď bolí břicho. Vždycky, když tě bude něco trápit, radši mi to řekni.“

- Můžete mu rovněž pomoci tak, že **pojmenujete** své **vlastní emoce**.

„Také mám strach, že bych se mohl v nemocnici nakazit. Ale víš, že já i ostatní používáme ochranné pomůcky a myjeme si ruce. Děláme všechno proto, abychom zůstali zdraví.“

- Dítě začíná být schopné **přejímat** i perspektivu jiných lidí. Může tak už dokázat se na věci podívat alespoň částečně z vašeho úhlu pohledu, rozvíjí se u něj schopnost **empatie**.

„Já vím, že se o mě bojíš, když chodím do nemocnice, a byl bys radši, abych zůstal doma. Ale v nemocnici je spousta lidí, kteří jsou nemocní, a já jim můžu pomoci. Jako ti superhrdinové, víš? Já zachraňuji pacienty. Starám se, aby jim bylo dobře.“

- Bude se snažit situaci porozumět. Odpovídejte mu na jeho otázky **trpělivě** a pokuste se vyjádřit mu **porozumění**.

„Bývám teď opravdu unavený, proto si dneska už nechci hrát. Je mi líto, že se ti nemůžu věnovat tak, jak by sis přál. O víkendu bychom ale spolu mohli podniknout ..., chceš?“

- Pokud pro vás **není realizovatelné**, abyste dítěti věnovali čas a byli mu emoční oporou, obraťte se na někoho **jiného**, kdo by s dítětem strávit čas mohl a mohl vás dočasně zastoupit. Je především důležité, aby tato osoba byla dítěti **na blízku** a **vyslechla** ho, když to bude potřebovat. Informace, jak s dítětem mluvit, najde [zde](#).

„Mrzí mě to, ale teď s tebou nemůžu trávit čas tak, jak by sis přál. Byl bych ale rád, aby sis víkend hezky užil. Domluvil jsem se s tetou, že můžeš být o víkendu u ní. Určitě vymyslí, co pěkného spolu můžete dělat. Když tě bude něco trápit, tak jí to určitě řekni. Věřím, že ti bude rozumět.“

- Cílem není, aby dítě vše **chápalo** a se vším **souhlasilo**. Má **právo** se na rodiče (nebo na nemoc či na lidi, kvůli kterým musí být rodič v práci) **zlobit**.



Dospívající



- Ačkoliv se může zdát, že ho stávající situace nijak **nezasáhla**, může to být právě **naopak**.
- Informace získává z různých zdrojů. Mezi dospívajícími se mohou snadno šířit **poplašné** a **nepravdivé zprávy** - přizvěte jej proto do **diskuze**, nabídněte mu vhodné zdroje. Sami jej můžete informovat o tom, jaká je situace na vašem pracovišti.

„U nás je ochranných pomůcek zatím dostatek. Šance, že se nakazíme, tak není velká.“

„Nemáme zatím ochranných pomůcek tolik, ale děláme, co můžeme, abychom se ochránili.“

- Nebojte se před dospívajícím vyjadřovat své **emoce**, ale **nezahlcujte** ho jimi příliš. Dospívající by se pro vás neměl stát vrbou.

„I pro mě je ta situace náročná. Taky se bojím, že se můžu nakazit.“

„Mám vztek a jsem podrážděná, protože je to teď pro mě v práci opravdu těžké.“

„Bývám teď opravdu unavený. Je mi líto, že se ti teď nemůžu věnovat.“

- Komunikujte **na rovinu** ohledně toho, co by vám mohlo **pomoci**, zároveň ale dospívajícího neúměrně **nezatěžujte**.

„Kdybys dneska vytřel podlahu, opravdu by mi to pomohlo.“

- **Poděkujte**, pokud vám dospívající v domácnosti pomáhá.

„Děkuju, že jsi tady dneska uklidil, moc mě to potěšilo.“



PROFESIONÁLOVÉ V PRVNÍCH LINIÍCH

Jak si můžete pomoci?

Nepochybně toho v současné chvíli zažíváte mnoho. Dost možná se teď nacházíte v situaci, v níž pro vás není možné řešit své emoce a problémy a podstatné je zajistit zejména aktuální fungování. Níže naleznete tipy, které vám mohou pomoci se s danou situací lépe vyrovnat.

SOUSTŘEĎTE SE NA DNEŠNÍ DEN

Soustřeďte se na dnešní směnu, dnešní pacienty, aktuální situace, které vás provázejí. Volte spíše **postupné kroky**, dávejte si **malé cíle**. Nezapomínejte na to, že můžete ovlivnit jen svou část. Není tedy rozumné posuzovat sebe a svou práci celkovým výsledkem, ale **svým dílem**. Zeptejte se sami sebe: „Udělal jsem to nejlepší, co jsem v dané chvíli mohl?“ Ano? Výborně, jste skvělý! Ne? Lze si z toho vzít něco pro případné další podobné situace? Věnujte chvílku promyšlení toho, co byste mohl v podobné situaci udělat příště jinak. Příště této zkušenosti využijete.



SOUSTŘEĎTE SE NA SEBE, ASPOŇ CHVÍLI

Pokud to při nějaké nenáročné činnosti půjde, zkuste na chvíli obrátit svou **pozornost k sobě**, ačkoliv to může být v tom shonu opravdu složité. Stačí na **pár vteřin**, ale **vícekrát denně**. **Vytvořte si prostor** pro zklidnění, usazení, pro vnímání celé situace z většího nadhledu. Zklidněte a prohlubte svůj dech a na pár vteřin nechte celou svou bytost naplnit čímkoliv naplňujícím a dobrým - záleží jen na vás, jestli to bude víra v Boha, dobro, uvědomění si vyššího smyslu vaší práce, vzpomínka na milované osoby z vašeho života, představa příjemného místa či abstraktní vnímání energie asíly.



POMÁHEJTE SI S KOLEGY NAVZÁJEM

Tím není myšleno pouze pracovně, ale i po lidské stránce. To, co cítíte vy, pravděpodobně cítí i mnozí vaši kolegové. **Nebojte se s nimi o tom mluvit**. Bavte se nejen o provozních záležitostech, ale i o tom, jak novou situaci snášíte a jak se s ní vypořádáváte.



NENECHTE SE PROBLÉMY JINÝCH ZAHLTIT

Sdílení starostí by mělo být především nápomocné. Nebojte se kolegovi říci, že si o tom můžete **promluvit později**, až vy budete více odpočatý a budete spíše schopen mu naslouchat, nebo jej citlivě **odkažte na pomoc** psychologa, který tu pro takové případy je (konkrétní tipy na psychologickou pomoc najdete o několik řádků níže).



PEČUJTE O SEBE

Možná se nyní nemůžete svým emocím plně věnovat a příliš je řešit. I tak je ale vhodné **nezapomínat na sebe**, i když to může být složité. Zkuste se zamyslet nad tím, komu se můžete s tím, co se vám ve službě stalo, po jejím skončení **svěřit**. Nebojte se o tom, co vás tíží, mluvit.

ŘÍKEJTE SI O POMOC

Lidé vnímají, že pracujete pro nás všechny. Když se vám něčeho nedostává, **řekněte to** svým nadřízeným, koordinátorům pomoci, příbuzným, známým apod. **Požádejte je**, ať zkusí sehnat, co potřebujete, ať už se jedná například o vybavení, jídlo, nebo nápoje. **Využijte též pomoci dobrovolníků**. Konkrétní odkazy naleznete níže.



KDYŽ JE TOHO NA VÁS PŘÍLIŠ

Je mnoho emocí, které vás mohou provázet a na jednoho člověka to může být skutečně příliš. Někdo stejnou situaci může zvládat o něco lépe, někdo hůře. Je to přirozené. Zkuste **omezit přísun informací** o Covid-19, které přímo nepotřebujete. Budete se moci lépe soustředit na práci nebo tolik potřebný odpočinek. Mluvte s rodinou, mluvte se svými dětmi. Ale někdy to nemusí stačit, nebo i to může být náročné. Cítíte-li, že by pomohlo si **promluvit s odborníkem**, obraťte se na **Anténu**, linku psychoterapeutické podpory určenou pro osoby psychicky strádající v souvislosti s pandemií koronaviru.



ZŮSTAŇTE VDĚČNÍ

Všemu a všem, kterým můžete. A též **sami sobě**, že bojujete. I když to nemusí být boj dokonalý a stoprocentně vítězný. Buďte na sebe **hrdí**, máte důvod. **Chráníte** životy ostatních. Vaše práce má **smysl**. Zkuste si to opakovat, když bude potřeba.



PROFESIONÁLOVÉ V PRVNÍCH LINIÍCH

Jak vám mohou pomoci jiní?

Nebojte se **využít cizí pomoci**. Po celé České republice se seskupila spousta **dobrovolníků**, kteří se těší na to, až budou nápomocní, třeba přímo vám. Mohou vám například pomoci s hlídáním dětí. Mohou se s nimi učit do školy a dělat úkoly, nebo je zabavit nějakými dalšími činnostmi. A to třeba i na dálku přes internet nebo telefon, pokud se obáváte návštěvy u vás doma. Dobrovolníci vám také mohou nakoupit, vyvenčit psa, pomoci s úklidem nebo vám ušít stále tolik potřebné roušky.

Vy pomáháte nám (děkujeme za to!), my rádi pomůžeme vám.
JSME V TOM SPOLEČNĚ!

Zde je **několik odkazů** na organizace sdružující dobrovolníky:

- **Masarykova univerzita** má více než 4000 dobrovolníků po celé ČR. Ti vám rádi pomohou s nákupem, dětmi, rouškami, nemusíte se ale bát požádat i o něco jiného.
<https://munipomaha.cz/potrebuji-pomoc>
- Rozmanité formy pomoci **až do domu** naleznete i zde:
<https://www.pomocdodomu.cz>
<https://chcipomoc.cz>
- Dobrovolníky s rodiči ve zdravotnictví ve všech krajích ČR propojuje iniciativa s názvem **Chci (po)hlídat!** Jak z názvu vyplývá, dobrovolníci vám rádi zabaví vaše ratolesti, když jste v práci, nebo když potřebujete odpočívat.
<https://chcipohlidat.cz>
- Potřebujete-li pro sebe nebo své kolegy v Brně a okolí **roušky**, neváhejte se ozvat dobrovolníkům na tyto stránky:
<https://sijemerousky.cz>

MUNI
FSS

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

PROFESIONÁLOVÉ V PRVNÍCH LINIÍCH

DALŠÍ RADY A TIPY KE KORONAVIRU

Zapojte prarodiče či další členy domácnosti, i když na dálku. Tipy, jaké aktivity mohou děti dělat například s prarodiči, najdete zde:

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

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-pomoc-diteti-prekonat-strach-z-koronaviru.pdf>
- <https://www.universitas.cz/osobnosti/4838-jak-zvladat-izolaci-nelzete-detem-vsechno-vyciti-a-nepopirejte-vlastni-krizi>

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>

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>

Tipy, **jak zvládat stres**, naleznete také zde:

- <https://www.universitas.cz/osobnosti/4832-to-v-cem-ved-kvuli-koronaviru-zijeme-je-podobne-valecnemu-stavu-rika-odbornice-na-stres>

Další tematické rady ke zvládání situace v souvislosti s koronavirem budou přibývat zde:

- https://psych.fss.muni.cz/koronavirus?fbclid=IwAR2is6hDG0tLDFCtQQBS4-y0_EU-3hDTrCceKVvX-VC1dq7sioxggghnjlc