

Ako sa rozprávať s deťmi o Corona víruse COVID-19

Nový typ Corona vírusu COVID-19 spôsobuje vypuknutie respiračného ochorenia. Prvýkrát bol detekovaný v Číne, teraz sa nachádza už v každej krajine. Vzhľadom na jeho šírenie, je dôležité naplánovať si určité správne postupy ako sa správať v budúcnosti.

Znepokojenie ohľadom vírusu COVID-19 môže u detí a ich rodín vyvolať obavy a strach. Vážnosť ochorenia je individuálna, môže byť od miernych príznakov až po vážne, v najťažšom prípade môže končiť aj smrťou. Napriek tomu všetkému, existujú postupy, ktoré ak dodržíme, môžeme predísť šíreniu infekcie. Určitá úroveň znepokojenia a obáv či strachu, je normálnou reakciou na zaťažujúcu situáciu a môže napomôcť podniknúť kroky, ktoré zredukujú riziko ochorenia. Pomoc deťom zvládnuť obavy a strach, si vyžaduje jasné informácie ohľadom prevencie, aby sme nespôsobili neprimeraný poplach.

Je dôležité vedieť, že deti vnímajú reakcie dospelých v stresových situáciách. Keď rodičia sú príliš znepokojení, úzkosť u detí môže narastať. Rodičia by mali deti uistiť, že zdravotníci a predstavitelia štátu robia všetko pre to, aby v čo najväčšej miere ochránili svojich obyvateľov. Avšak deti aj tak potrebujú vecné, veku primerané informácie ohľadom vážnosti choroby a konkrétne inštrukcie, ako sa vyhnúť infekcii a jej šíreniu. Učiť deti pozitívnym preventívnym opatreniam, rozprávať sa s nimi o ich strachu. Pravdivo a šetrne im zodpovedať všetky otázky, im dáva určitý pocit istoty, že infekcia sa dá zvládnuť a to môže znížiť ich obavy.

Osobitné usmernenia

Pôsobte pokojne a pevne (dýchajte pomaly, gestikulujte mierne).

- Deti budú reagovať na Vaše verbálne a non-verbálne reakcie a budú ich nasledovať.
- To, čo robíte a hovoríte o víruse COVID-19, o súčasnom úsilí v oblasti prevencie a súvisiacich udalostiach, môže zvýšiť alebo znížiť strach Vašich detí.
- Ak je to pravda, zdôraznite Vaším deťom, že sú v poriadku.
- Pripomeňte im, že Vy a dospelí v ich okolí sú tu preto, aby ich udržali v bezpečí a v zdraví.
- Nechajte deti hovoriť o ich prežívaní a pomôžte im na ich znepokojenie nájsť prijateľné východisko.
- Deti niekedy vyjadrujú svoje prežívanie rozprávaním zdanlivo nesúvisiacich príbehov, buďte trpezliví a hľadajte skrytú súvislosť, odpovedajte v zmysle príbehu.

Buďte im na blízku.

- Deti od Vás môžu vyžadovať osobitnú pozornosť a môžu chcieť hovoriť o svojich obavách, strachu a aj iných otázkach.
- Je dôležité, aby vedeli, že majú niekoho, kto ich vypočuje, urobte si na nich čas.
- Povedzte im, že ich máte radi, doprajte im veľa náklonnosti.

Vyhnite sa nadmernému obviňovaniu.

- Keď je situácia vypätá, máme tendenciu niekoho z toho obviňovať.
- Je dôležité vyhnúť sa obviňovaniu ktorejkoľvek skupiny ľudí ako zodpovednej za vírus a jeho následky. Deti prevezmú Vaše stratégie zvládania, ukazujte im také, ktoré im pomôžu zvládať okolnosti. Zbytočné rozčuľovanie sa ich skôr preťažuje.

- Šikanovanie alebo negatívne komentáre voči ostatným, treba zastaviť alebo nahlásiť kompetentným.
- Buďte si vedomí, že niektoré komentáre, ktoré majú dospelí vo Vašom okolí a sú odlišné od názorov a hodnôt vo Vašej rodine, budete musieť Vaším deťom vysvetľovať.

Monitorujte sledovanie televízie a sociálnych sietí.

- Obmedzte sledovanie televízie alebo prístup k informáciám na internete alebo prostredníctvom sociálnych sietí.
- V prítomnosti Vašich detí sa pokúste vyhnúť sledovaniu alebo počúvaniu informácií, ktoré by mohli byť nepríjemné.
- Rozprávajte sa so svojimi deťmi o tom, koľko informácií o COVID-19 na internete môže vychádzať z fám a nepresných informácií.
- Rozprávajte sa so svojimi deťmi o faktoch o COVID-19, môže to zmierniť ich obavy.
- Vyhnite sa neustálemu sledovaniu aktualizácie o COVID-19, nakoľko to môže zvýšiť úzkosť.
- Uvedomte si, že informácie neprimerané veku môžu u detí spôsobovať preťaženie a strach alebo zmätok.
- Namiesto toho zapojte deti do hier alebo iných zaujímavých aktivít.

Pokiaľ je to možné, dodržiavajte bežnú rutinu.

- Dodržiavajte pravidelný harmonogram, pretože to môže byť upokojujúce a podporuje fyzické zdravie.
- Povzbudte svoje deti, aby sa aj doma venovali školským a aj mimoškolským aktivitám, ale netlačte na nich, ak by sa im to zdalo príliš veľa.

Buďte čestní a presní.

- V prípade absencie faktov si deti predstavujú situáciu horšie, ako je realita.
- Neignorujte ich obavy, ale skôr sa im snažte vysvetliť, že v súčasnosti je veľmi málo ľudí vo Vašej krajine chorých na COVID-19.
- Deťom môžete povedať, že táto choroba sa šíri medzi ľuďmi, ktorí sú v úzkom kontakte – kašľom alebo kýchaním.
- Tiež sa predpokladá, že sa môže šíriť dotykom oprskaného - (infikovaného) povrchu alebo objektu a preto je dôležité chrániť sa.
- Ak potrebujete ďalšie informácie, obráťte sa na svojho lekára, alebo navštívte stránky
 - o www.health.gov.sk
 - o www.uvzsr.sk
 - o www.minv.sk
 - o www.standardnepostupy.sk

Poznajte príznaky ochorenia COVID-19.

- Príznaky sa objavia o 2 až 14 dní po kontakte s infikovanou osobou.
- Horúčka.
- Kašeľ.
- Dýchavičnosť.
- U niektorých ľudí môžu byť príznaky podobné prechladnutiu, u ostatných môžu byť závažné až život ohrozujúce. V oboch prípadoch je dôležité kontaktovať Vášho

obvodného lekára alebo pediatra TELEFONICKY a postupovať podľa pokynov, dodržiavať karanténu, aby ste zabránili šíreniu vírusu.

Naučte a osvojte si základné hygienické postupy.

- Poučte svoje deti, aby dodržiavali základy bežnej hygieny kvôli zabráneniu šírenia ochorenia.
 - o Umývajte si ruky viackrát denne po dobu najmenej 20 sekúnd teplou vodou a mydlom ,
 - o pri kýchaní alebo kašľaní si zakryte ústa jednorazovou vreckovkou, ktorú ihneď po použití zahodíte, alebo zakašlite do ohybu lakťa. Nezdierajte jedlo ani nápoje,
 - o pri stretnutí si nepodávajte ruky,
 - o pri nevyhnutnom pohybe mimo domova, noste rúšku Šatku, šál – prekrytie nosa a úst. Po použití ich operte na 60.
- Informácie, čo môžu urobiť deti pre prevenciu šírenia infekcie, im dáva väčší pocit kontroly nad šírením choroby a pomáha znižovať ich obavy.
- Zabezpečte a vysvetlite svojmu dieťaťu, aby jedlo vyváženú stravu, malo dostatok spánku a pohybu; to im pomôže vybudovať silný imunitný systém na potlačenie choroby.

Nájdite si čas na rozhovor

Vy poznáte svoje deti najlepšie. Nechajte, aby Vás ich otázky naviedli na to, ktoré informácie chcú počuť. Nevyhýbajte sa však odpovedať im na otázky, ktoré zdravotnícki odborníci považujú za kľúčové pre bezpečnosť zdravia Vašich detí. Buďte trpezliví, deti a mládež nie vždy hovoria o svojich obavách ľahko. Sledujte indície a náznaky vecí, o ktorých by chceli hovoriť. Pri zdieľaní informácií je dôležité interpretovať fakty bez toho, aby podporovali vysokú úroveň stresu, pripomenúť deťom, že dospelí pracujú na riešení tohto problému a naučiť deti takým činnostiam, ktorými sa môžu chrániť samy.

Informácie o novom víruse sa môžu veľmi rýchlo meniť. Najnovšie informácie nájdete:

- o www.health.gov.sk
- o www.uvzsr.sk
- o www.minv.sk
- o www.standardnepostupy.sk

Používajte veku primerané vysvetlenie.

- Malé deti na prvom stupni základných škôl potrebujú stručné a jednoduché informácie, ktoré korelujú s faktami o COVID-19. Myslia veľmi konkrétne, nepoužívajte prirovnania. Majú veľkú predstavivosť, samé vytvárajú obrazy v hlave k tomu čo hovoria. Najprv si predstavte sami obraz k tomu čo hovoria. Fakty formulujte šetrne, nikdy neklamte!, ale nepopisujte detaily. Deti potrebujú dôverovať, ak odhalia klamstvo ohrozuje to ich dôveru. . Potrebujú ubezpečenie, že ich domovy sú v bezpečí a že dospelí sú tu pre nich, aby im pomohli udržať ich zdravých, a ak ochorejú, tak sa o nich dokážu postarať. Povedzte im jednoduché príklady, ktoré ľudia

robia pre zastavenie šírenia infekcie, ako napríklad umývanie rúk, nosenie rúšok a nestretávanie sa s kamarátmi v skupinách .

- Deti vyšších ročníkov základných škôl a študenti nižších ročníkov stredných škôl budú mať exaktnejšie otázky, najmä ohľadom bezpečnosti a následkov toho, keď sa vírusom nakazí niekto z blízkeho okolia. Môžu potrebovať pomoc pri určení, či získaná informácia je fáma alebo fakt. Niektoré deti sa budú chcieť témam vyhnúť rešpektujte to.
- Študenti vyšších ročníkov stredných škôl a študenti vysokých škôl sú schopní diskutovať o tejto téme na úrovni dospelých a vedia si priamo získať vhodné zdroje ohľadom faktov o COVID-19. Poskytnite im čestné, presné a faktické informácie, ktoré viete o víruse COVID-19. Odporučte im , aby si vybrali vyhradený čas max 1hod denne, na sledovanie noviniek a vytypovali max 1-2 zdroje pretože zvýšená pocitová a obrazová záťaž v súčasnej dobe, môže preťažiť ich schopnosť odolávať napätiu. Mali by si vedieť rozložiť sily na dlhší čas. (Predídu zbytočnej sekundárnej záťaži)

Kľúčové body, ktoré treba zdôrazňovať pri rozhovore s deťmi.

- Rodičia a zdravotnícki pracovníci sa starajú o Vašu bezpečnosť. Ak máte obavy, obráťte sa na dospelého, ktorému dôverujete.
- Nie každý sa nakazí vírusom COVID-19.
- Je dôležité, aby sa všetci chovali k sebe s úctou a nevyvodzovali závery o tom, kto môže alebo nemusí byť infikovaný vírusom COVID-19.
- Sú veci, ktoré môžete urobiť preto, aby ste ostali zdraví a aby sa zabránilo šíreniu infekcie.
 - o Vyhnite sa kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky ochorenia (kašeľ, horúčka, dýchavičnosť),
 - o ostaňte doma, keď ste chorí,
 - o pri kašli a kýchaní používajte jednorazové vreckovky, ktoré po použití zahodíte do koša,
 - o vyhýbajte sa dotyku Vašich očí, nosa a úst,
 - o často si umývajte ruky vodou a mydlom, minimálne po dobu 20 sekúnd,
 - o používajte dezinfekčné prostriedky,
 - o často používané predmety a povrchy umývajte pomocou bežných domácich čistiacich prostriedkov,
 - o v prípade nutnosti opustenia domu, noste rúšku.