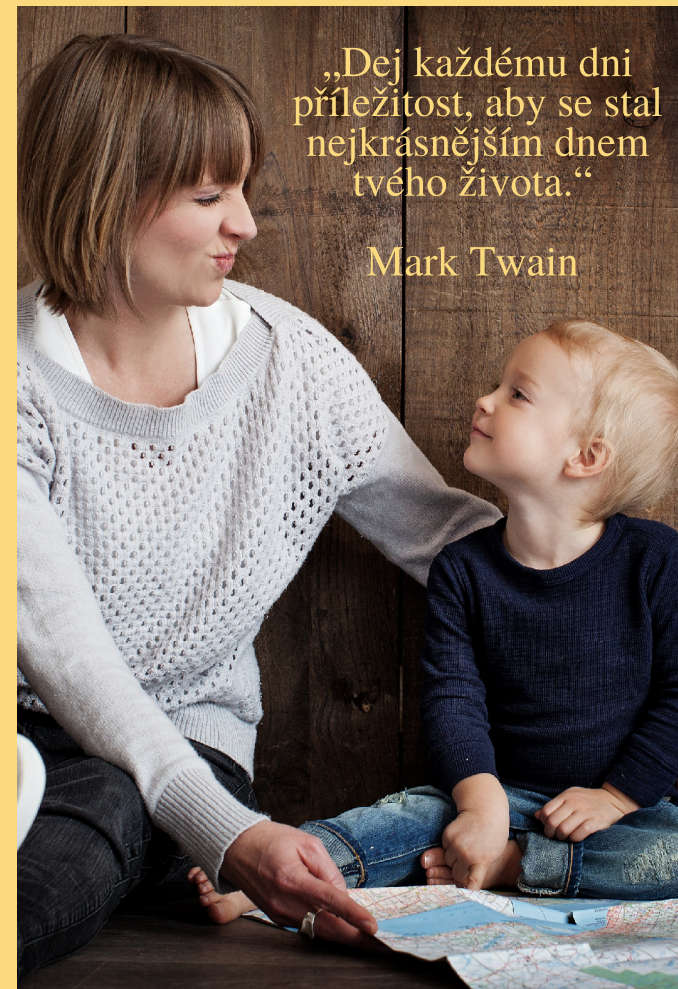


Jak dobře zvládnout karanténu s dětmi

Doporučení (nejen)
pro klienty KPPP

Křesťanská pedagogicko-
psychologická poradna v Praze



„Dej každému dni
příležitost, aby se stal
nejkrásnějším dnem
tvého života.“

Mark Twain

OBSAH

1. PSYCHOHYGIENA NEJEN PRO RODIČE

2. JAK O KORONAVIRU MLUVIT S DĚTMI? JAK NASTAVIT DOMÁCÍ REŽIM? CO POMÁHÁ SITUACI DOBŘE ZVLÁDNOUT?

3. UČENÍ DOMA

4. REEDUKACE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

5. DOPORUČENÍ ASOCIACE KLINICKÝCH PSYCHOLOGŮ

6. NĚKOLIK RAD AKADEMIKŮ NA ZÁVĚR



KORONAVIRUS - JAK DOBŘE ZVLÁDNOUT MIMOŘÁDNOU SITUACI S DĚTMI

Mimořádná situace přináší zákonitě mimořádné pocity, chování, režim i radosti. Každý na současná opatření reaguje jinak. Zatímco pro někoho to může situace více méně pohodová, pro jiného se může stát vzniklá situace skutečně krizovou. A to platí u dospělých i u dětí.

V tomto dokumentu nabízíme základní informace pro naše klienty – rodiče. Informace o tom, jak zvládnout komunikaci s dětmi v mimořádné situaci, jak si nastavit domácí režim, jak se doma učit i provádět reedukaci.

Přesto můžete mít někdy pocit, že nic nefunguje. Stres ze snahy učit své dítě může vést k hádkám, nevoli nebo, zvítězí-li děti, ke špatnému svědomí rodičů. Nejste na to však sami! Žádný Váš dotaz není nevhodný, žádná Vaše obava není nesmyslná. Nabízíme konzultace a podporu, případně rady, jak společné učení i trávení celých dní v jednom bytě zvládnout.

Ačkoli Křesťanská pedagogicko-psychologická poradna aktuálně funguje v omezeném režimu, **je možné domluvit se na emailové či telefonické konzultaci, v odůvodněných případech i na osobním setkání na čísle 739 012 074, 739 389 899 v době od 9 do 15 hod. Komunikace s jednotlivými pracovníky je možná prostřednictvím e-mailu uvedeného na www.kppp.cz**

1. PSYCHOHYGIENA NEJEN PRO RODIČE

Mnoho z nás může v posledních dnech zažívat strach, beznaděj, nejistotu. Proto je opravdu důležité nezapomínat na psychohygienu. Způsobů je plno, stačí si vybrat.

DÁVKUJTE SI INFORMACE

NEČTĚTE VŠECHNO A STÁLE, DEJTE SI LEMIT,
KOLIKRÁT SE PODÍVÁTE NA ZPRÁVY

BUĎTE V KONTAKTU S LIDMI

PŘES TELEFONY, SOCIÁLNÍ SÍTĚ, Z BALKONU NA BALKON,
NEZLOUJTE SE EMOCIONÁLNĚ

UDRŽTE SI REŽIM DNE

ALESPOŇ V HLUBŠÍCH RÝSECH SI STANDOVTE,
CO KDY BUDETE DĚLAT, ABY SE DEN
NEROZPLÝZNUL DO NEKONEČNÉHO CHYSTÁNÍ
SE NA NĚCO

JAK PSYCHICKY ZVLÁDNOUT OBDOBÍ PANDEMIE

HÝBEJTE SE

I KDYŽ ZŮSTANETE
UVNITŘ V BYTĚ,
NAPLÁNUJTE SI
CVIČENÍ, JAKOLIV
JEDNODUCHÉ

NEZTRÁCEJTE HUMOR

SMÍCH NELEČÍ VŠECHNO, ALE POMÁHÁ
BOJOVAT PROTI ÚZKOSTI A
ŠPATNÝM POCETŮM

ZŮSTAŇTE V PŘÍTOMNOSTI

NENECHTE SE ODVLEČT DO ŘEŠE
KATASTROFICKÝCH PŘEDSTAV A NEJHORŠÍCH
SCÉNÁŘŮ, BUĎTE TĚA TADY
A ŘEŠTE VĚCI KROK ZA KROKEM

ODMĚŇTE SE

BUĎTE K SOBĚ LASKAVÉ, DOPŘEJTE SI NĚCO, CO MÁTE LÁBT A CO VÁM UDĚLÁ DOBŘE,
HORKÁ ČAJA, DOBRÉ JÍDLO, OBLÍBENÁ HUDBA, DALŠÍ DÍL SERIÁLU - COKOLIV, CO FUNGUJE.

2. JAK O KORONAVIRU MLUVIT S DĚTMI? CO DĚLAT DOMA S DĚTMI? CO POMÁHÁ?



1

Zorganizujte se a zklidněte před rozhovorem nejprve sami sebe.

Sepište si, o čem se budete s dítětem bavit. Před rozhovorem s dítětem se sami zklidněte, připravte si hlavní body, na co se budete ptát a jaké informace chcete předat. Mějte na paměti, že děti čtou naše emoce a podle toho, jak před nimi vystupujeme, si budou naše informace vysvětlovat. Dítě je naším zrcadlem, proto je velmi důležité, aby z nás cítilo klid a bezpečí. Proto si hlídejte i svoji nonverbální komunikaci. Nemluvte nad hlavami dětí o vážných věcech dospělých, děti to často citlivě vnímají, i když to nemusí dát najevo. Tím, že si sepíšete hlavní body, získáte sami stabilitu, nadhled a strukturu a vyvarujete se nežádoucích emocí, které by dítě mohly vylekat. Zároveň na nic nezapomenete.

Zvyšte jeho pocit bezpečí.

Ujistěte ho, že se nemusí bát. Obejměte dítě. Řekněte mu, že ho máte rád/ráda. Vysvětlete mu, že se nemusí bát, že je v bezpečí. Sami se nenechte vystrašit a nestrašte dítě. Zaměřte se na pozitivní pocity, udržujte pozitivní náladu. Když vidí dítě stabilního rodiče, také bude stabilní.

2

3

Zjišťujte, co o koronaviru dítě již ví a na co se chce zeptat.

Ptejte se dětí. Zeptejte se, co jim o koronaviru říkali ve škole, o čem se baví s kamarády, kde získávají informace. Vyvracejte poplašné zprávy, fámy a dezinformace. Dejte dítěti prostor na jeho vlastní otázky.



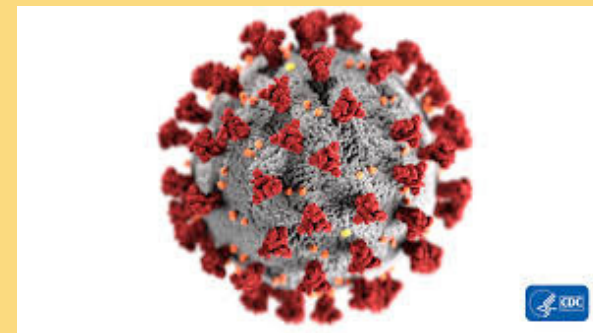
Zmapujte strachy a nejistoty dítěte.

Kromě toho, co si o koronaviru myslí, zjistěte, jaké jsou jeho pocity, z čeho má obavy a strach. Vysvětlete mu, že to, co se děje (jako třeba zavřená škola, omezení akcí, karanténa) je součástí prevence. Je to z důvodu, aby lidé hromadně a najednou neonemocněli a aby byla nemoc pod kontrolou. Vysvětlete, že se takto lidé společně brání. Ujistěte dítě, že samo není v ohrožení života, že není rizikovou skupinou.

4

5

Vysvětlujte dítěti základní fakta, např. co to koronavirus je a jak se můžeme chránit. Ochraňte děti před nadměrným vlivem médií. Pro rozhovor a odpovědi na dotazy dětí pečlivě volte zdroje informací. Nenechte se ovládat bulvárem nebo konspiračními weby. Weby ministerstva školství a ministerstva zdravotnictví poskytují informace, které jsou ověřené a aktualizované. Dle věku dítěte volte vhodná slova, nedramatizujte, řekněte, že se jedná o nové onemocnění, na které se hledá lék, a že už známe postupy, jak snížíme možnost nákazy. Buďte názorní. Zdůrazněte, že je důležité dodržovat hygienu, dobře a často si mýt ruce, nesahat si do úst, do očí a do nosu. Že je to základ, jak snížit riziko nákazy. Natrénujte si znovu s dítětem mytí rukou. Buďte sami dětem příkladem, jak se odpovědně chovat. Dodržujte přísun vitamínů, mějte dostatek spánku, udržujte si dobrou náladu – přispějete tím k posílení imunity i psychické odolnosti



Vytvořte si časový harmonogram dne i týdenní plán.

Pomůže to dítěti i vám samotným. Vysvětlíte dítěti, že nejde jen o nově nabyté volno, ale i o plnění povinností. Můžete dítěti naplánovat čas pro hry, společnou komunikaci, pomoc v domácnosti i učení a psaní úkolů. Dítě nepřetěžujte, ale strukturování času je důležité pro stabilitu psychickou.

6



Nezapomeňte, že pohyb je důležitý.

Proto chodte s dětmi ven nebo s nimi cvičte doma, nechte je vybit přebytečnou energii. Střídejte relaxaci a přiměřenou zátěž, posilujte tělo i mysl.

9

Zaměřte se na aktivní trávení času.

Vysvětlíte dítěti, že i vy máte nějaká omezení, jako například, že musíte pracovat. Zároveň i dítě může plnit školní povinnosti z domova. Komunikujte v této oblasti se školou. Dávejte pozor, aby dítě netrávilo dlouhé hodiny u televize či s mobilním telefonem. Aktivní činnost pomáhá překonávat zátěž. Střídejte v plánu odpočinek s aktivitou. Pokud jste v práci a dítě je doma samo, udržujte s ním pravidelný telefonický kontakt.

7

10

Buďte dětem v odpovědném chování sami příkladem. Může jít o hygienu, podporu dobrých vztahů v rodině i projevy solidarity a pomoci druhým.

Udržujte sociální kontakt dětí a komunikaci s rodinou a kamarády.

Podporujte kontakt členů rodiny (osobní v případě sdílení společné domácnosti, jinak pomocí IT). Nechte děti, ať si s kamarády zavolají a sdělí si své pocity, přes Skype či skupiny na sociálních sítích apod.

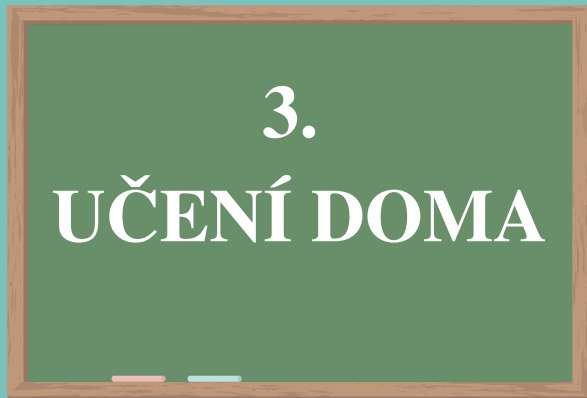
8

11

Naučte děti omezovat šíření bakterií. Nosit roušku, mýt si ruce, držet se dál od nemocných lidí a rizikových skupin. Naučte děti používat dezinfekci.



Co mohu dělat, pokud si jako rodič nevím s výukou rady?



Přestože má většina dětí zadané úkoly a práci z jednotlivých předmětů od učitelů, liší se míra ochoty, s jakou děti k zadaným úkolům přistupují. Rovněž možnosti podpory pedagogů jsou různé.

Pojďme jim pomoci. Jsme v tom společně.

Vznikají výuková videa, vysvětlující novou látku, i možnosti, jak s dětmi látku procvičovat on line, mnoho nakladatelství a společností zdarma zpřístupnilo své učebnice a výukové interaktivní programy:

o Scio do odvolání uzavření škol zpřístupnilo zdarma přes 500 online testů z matematiky a češtiny. Testy jsou určeny pro žáky 3. až 9. tříd a zaberou 10 až 20 minut. <https://www.scio.cz/pro-deti-a-rodice/procvicovaci-testy.asp?fbclid=IwAR0h-G-gj2DIuW5ErNg-oJ3hFolGoOUwvVsvEyBK6ZlfeT7IGYwRsChlq8k>

o Matematiku pro 1.-9. ročník základních škol v hravé formě nabízí Matika.in <https://www.matika.in/cs/?fbclid=IwAR1fuov2s63abVU4aeYcHQAaiRCgErthTS4ka85Q7CEQF-R32E1D8jzFRJM>

o Češtinu a matematiku pro 1. a 2. stupeň základní školy jde procvičovat i na Onlinecvičení.cz. https://www.onlinecviceni.cz/exc/list_sel_topics.php?fbclid=IwAR1Q2Oli67gT56wM9TZOTKKTlh-fHKaLyQ2HBBlekiCVSsTnfaRa4UDsPI

o Pro žáky prvního stupně základních škol skvěle využijete portál Školákov.eu. <https://skolakov.eu/?fbclid=IwAR3ozzZ2QuTj-fLTwe-72liZ9uxtXEiNzFmQclIxRYa97weHJ3ojtq3Wxt4>

o Nakladatelství Fraus díky vládnímu opatření zpřístupňuje zdarma všechny své elektronické učebnice pro základní i střední školy. <https://www.fraus.cz/cs/ucenidoma?fbclid=IwAR0GNo-JPS-H6VliYmChmDTokiSioDnDhTdsawpvgYNgCdhgbJ68SnIk3sg>

o Nakladatelství NOVÁ ŠKOLA kvůli uzavření škol také volně zpřístupnilo své interaktivní učebnice (obsahují materiály pro první i druhý stupeň). <https://www.nns.cz/blog/1-stupen/pomoc-s-domaci-vyukou-zaku-miuc-a-vyukova-videoa/?fbclid=IwAR1GWhmMCzWHGq86naCodREC4h2wlyacw-5MUbYPApibYVoyQexemwTZUvo>

o Online procvičování pro žáky základních škol, ale i pro maturanty nabízí Škola s nadhledem. <https://www.skolasnadhledem.cz/?fbclid=IwAR1zr-bpggsT8bQUmCIjdzaNMz4wuEn3LYbBx57wqsokRmta9muhVxN1ftk>





- **Internetová výuka v malých skupinách svépomocí rodičů prostřednictvím Skype, WhatsApp a dalších on line aplikací**

Oslovte rodiče spolužáků, kterým důvěřujete, v on line výuce se střídejte. Utvořte komunitu, podporujte se navzájem!

- **Internetová výuka v malých skupinách prostřednictvím on-line dobrovolníků.**

<https://prevenceppp5.webnode.cz/news/typy-pro-vyuku/>

- **Podpořte sociální vazby dětí (najděte přes Skype a další kamarády dětí, děti jsou schopny si hrát společně, ač každé samo v pokoji, i děti jsou izolované, jejich pohyb na internetu však monitorujte, podporujte pouze důvěryhodné kontakty)**



- **Společně strávený čas se pokuste proměnit v příležitost!**

4. REEDUKACE V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Žáci se specifickými vzdělávacími potřebami potřebují reedukační cvičení, i když speciálně pedagogická péče ve škole či poradenských zařízeních aktuálně není možná. Spolupracujte tedy s pedagogy na dálku, možnosti nápravných opatření zvládnete do značné míry zajistit i doma.

Je možné si nakoupit řadu cvičných materiálů běžně dostupných v on-line obchodech, např:

<https://eshop.dyscentrum.org/dyscentrum/eshop>



Nápomocné vám opět mohou být následující on-line programy:

- Online program:
<http://naprava.spu.sweb.cz/index.htm>
- Online program Výukové materiály:
<http://cviceni.testy.sweb.cz/index.htm>

Rozšíření výše uvedeného programu o další pracovní listy a cvičení zaměřená na procvičování učiva

- Online program Včelka:
<https://www.vcelka.cz/>

Vhodné nejen pro rozvoj čtení, ale cvičení jsou zaměřená také na pozornost, sluchové vnímání, paměť, vyprávění apod. Možnost využít na týden zdarma, pro rodiče je potom cena 140 Kč na 1 měsíc, 690 Kč na 6 měsíců

- Online ke stažení pracovní listy KULIFERDA:
<https://kuliferda.raabe.cz/ukazkove-listy-zdarma/>

Nabídka poměrně velkého množství pracovních listů. Ke stažení zdarma.

5. VZKAZ OD KLINICKÝCH PSYCHOLOGŮ

**Z dopisu od Asociace
klinických psychologů**

PhDr. Adam Suchý,

**klinický psycholog
a psychoterapeut
Olomouc**



Co mohu prožívat



Můžete prožívat úzkost, vztek, frustraci, bezradnost. Následně můžete prožívat i stud a vinu za své projevy. Může vám to být jedno a být nad věcí. Můžete se nadměrně pozorovat a všímat si každého zakašlání. Všechny tyto projevy jsou normální. Každá krize někdy skončí, každá epidemie přejde. V historii přešly horší nákazy. Koronavirus není mor, nezabije vše živé, na co sáhne. Pro většinu populace tak neznamena přímé ohrožení života. Dodržování současných opatření je klíčovým aktem ohleduplnosti k těm, jejichž životy nákaza ohrozit může (především senioři a již dříve nemocní). Když se zahltí zdravotnický systém, nebude umět pomoci těm, kteří to potřebují. Noste roušky. Epidemie a přijatá opatření omezí náš „plnotučný“ život a mohou přivodit finanční potíže, ale bude to mít řešení. Každý problém má totiž své řešení. To ale přijde na řadu, až se s nákazou vypořádáme. Zatím nic neplánujte. Náš organismus dokáže nést velkou míru zátěže a nepohodlí. Pro lidstvo to není nic neobvyklého, jen jsme na to trochu zapomněli. Je normální nemít se vždycky jen dobře.

Co mohu dělat sám za sebe

- Zkuste aktivně pracovat na svém klidu a dobré náladě. Tak jako vás dokážou strhnout negativní emoce a špatné zprávy, dokážou to i ty pozitivní a dobré. Pokud máte někoho nakazit, zkuste ho **nakazit optimismem**.
- Po odeznění naštvání, brblání a strachu si lidi nakonec začnou pomáhat. **Budte k sobě laskaví a nehledejte viníka** (vláda, lyžaři atd.), i když je to přirozené. Většina lidí skutečně nechce nikoho vědomě nakazit. Hledejte způsob, jak být platní druhým.
- **Naordinujte si mediální dietu**. Není třeba neustále sledovat zprávy v TV, a ještě je aktivně vyhledávat na internetu. Můžete si být jisti, že nic důležitého vám neuteče. Ignorujte konspirační teorie a věnujte se i něčemu jinému, než je koronavirus.
- **Karanténa nejsou prázdniny**. Najděte si pevné body v každodennosti a stanovte si režim. Využijte nucené volno na dodělání domácích restů. Dovolte si izolovat se od členů rodiny v jiném pokoji. .
- **Nesnažte se dořešit dřívější rodinné spory právě teď**.
- **Mluvte o situaci se svými dětmi (i ti nejmenší vnímají váš neklid)** a uklidněte je sdělením, že jim vážné nebezpečí nehrozí, ale musíme chránit babičky a dědy a nemocné lidi. Pohyb, spánek, strava, ohraná píseň stále dokola, samozřejmě v rámci možností. Pokud to umíte a troufnete si, skutečně se zastavte. Každá krize je příležitost a můžeme si z ní něco odnést. Třeba zjištění, že lze přežít i bez víkendu stráveného v nákupáku. Že spousta našich potřeb přichází s nabídkou zvenčí, ale ve skutečnosti toho zase tolik nepotřebujeme. Atd. atp., každý podle svého filozofického rozpoložení. Nechovejte se jako nemocní, pokud skutečně nemocní nejste.

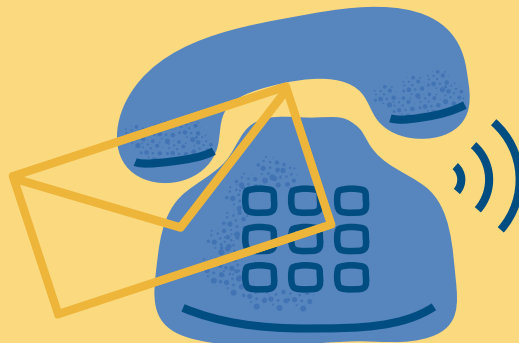


Co mohu dělat, když mě přepadne větší úzkost

Pokud vás přepadne silnější úzkost, zkuste tzv. **trojúhelníkové dýchání**: Začněte volným výdechem. Poté pomalý nádech nosem (při kterém v duchu počítáte od 1 do 4), zadržení dechu (stejně počítání), pomalý výdech ústy (stejně počítání). Několikrát opakujte. Hlavním zdrojem úzkosti jsou naše myšlenky. Ty je třeba zastavit. Použijte k tomu svých pět smyslů, zastavte se a jednoduše si zkuste říct nahlas nebo v duchu, co právě teď vidíte, slyšíte, hmatáte kolem sebe, cítíte a jakou chuť vnímáte v ústech. (Jde o konkrétní jednoduché věci, např. vidím stůl, slyším tikat hodiny atd.). Dostanete se tak do přítomnosti, dál od myšlenek a úzkosti. Zkuste použít kdykoli, když se vaše myšlenky na budoucnost začnou vymykat kontrole. Jiný způsob používá US armáda: zastavte se, třikrát se pomalu nadechněte a vydechněte (aktivujete tzv. parasympatikus) a uvědomte si, co právě teď prožíváte a kde jste. V duchu pojmenujte tři věci, které vidíte kolem sebe. Opět je to způsob, jak se zakotvit v přítomnosti a jak předcházet neuvědomovanému stresu. Klidně střídejte všechny postupy.

Zatřepete se. Ano, zní to divně, ale zkuste nekoordinovaně protřepat celé tělo, dokud je vám to příjemné. Drobné svalové snopce ve vašem těle mohou být napnuté, aniž to vnímáte. Snížíte tím mj. pravděpodobnost následků dlouhodobého stresu (třepání je základ metody TRE® používané ve válečných oblastech).

Jestliže jsou vaše obavy a psychické potíže větší, než sami zvládáte, kontaktujte telefonicky nebo elektronicky psychology, které najdete na internetu. Mnozí kolegové jsou připraveni na poskytování **krizové intervence na dálku**. Seznamy např. zde: www.delamcomuzu.cz, www.akpcr.cz/koronavirus.



6. NĚKOLIK RAD AKADEMIKŮ NA ZÁVĚR

Psychologové z Akademie
věd ČR vydali
následujících

3X3 RAD

1. Nepříznivé okolnosti spouštějí pozitivní změny, spolehněte se

Nepříznivé okolnosti dokáží nastartovat významné pozitivní změny. Z výzkumů vyplývá, že jsou potenciálním spouštěčem a výzvou nejen k osobnímu, ale i globálnímu růstu. Čelíme nepopíratelně obří zátěži: současně jsme frustrovaní (je nám v něčem bráněno), deprivovaní (máme pocit nedostatku) a zároveň přehlčení např. monotónními informacemi s rostoucími počty nakažených i omezení. Konec této zátěže je přitom velmi mlhavý.

Životní nepřízeň má ale potenciál aktivovat a posunout hodnotové žebříčky a s nimi související chování směrem k životu – k lidství, sounáležitosti a zodpovědnosti nejen za sebe sama, k lásce k životu, přírodě, k zaujatosti až fascinaci životem jako takovým.

Uvidíte za 9 měsíců.

2. Nespěchejte na sebe

Všichni máme knihy, na které nebyl čas, filmy a seriály, které jsme chtěli už před lety vidět, deskové hry a puzzle s tisíci kousky, které jsme dostali, když nám bylo 12, učebnici norštiny pro samouky - určitě nás napadlo, že to je ta cesta a teď je ta chvíle... Z výzkumů ale vyplývá, že na ně přijde čas až později. Anebo spíše vůbec.

Je totiž potřeba adaptovat se na nové a ne zrovna přátelské životní podmínky „technicky“, zajistit chod domácností, práce, dobrou pohodu a atmosféru v nejbližších dnech. Dejte si načas, nespěchejte na sebe, rodinu, nadřízené ani učitele. Jsme přece všichni trochu v šoku. Nevytvářejte další tlak. Nechte se být.

3. Nepřízeň neomlouvá, není polehčující okolností

Sociální izolace nepřispívá k duševnímu ani fyzickému zdraví, zvyšuje úzkost, nadužívání farmak, drog, alkoholu, i např. domácí násilí. Sociální izolace ale nežádoucí chování NEOMLOUVÁ. Jsme plně zodpovědní za to, co děláme, i za své emoce, i když v mimořádně náročném období. Jsme zodpovědní za blaho těch, kteří jsou na nás závislí. Je to v našich rukou, nejsou prázdné.

1. Žijte dneškem

Život v izolaci a omezení je monotónní. Hlavou pobíhají nesourodé myšlenky a nápady, co budeme dělat, až to všechno skončí a až se vrátíme k „normálnímu“ životu. Posádka v izolaci si myšlení na budoucnost a plánování naprosto a zcela zakázala, konec začala stříhat na krejčovském metru až poslední měsíc.

Stejně jako posádce, lidem v izolaci přemýšlení o budoucnosti nepřináší příliš radosti a těšení se, spíše vyvolává úzkost, zoufalství a agresi. Nepřemýšlejte o tom, co bude, dokud nemůžete začít stříhat metr. A nepředhazujte výhledy na budoucnost ani druhým. Děláme, co můžeme. Právě teď.

2. V nudě je potenciál, to si pište

Monotonie zpráv, úkolů a činností je náročná. A nudná. Každý den je to stejné, sedmý den jako sedmnáctý. Ale nuda má obrovský potenciál vyprovokovat mozek k činnosti a vynalézavosti. Když se mozek nudí, vymýšlí si, a to znamená, že může na něco přijít.

Posádka na cestě k Marsu neustále něco oslavovala, vylepšovala a vyráběla: dárky pro sebe navzájem „co modul dal“, shaker na slavnostní koktejl z posilovacího stroje, ozdoby na papírový vánoční stromek z kontrolky EEG.

Člověka obvykle uspokojí nějaký hotový a nemonotónní „fyzický“ výsledek (třeba rouška). Ale pište si také „deník“ a do něj cokoliv, co Vás napadá, co cítíte, co se děje, jaké otázky si kladete a nad čím přemýšlíte, čmárejte si po stranách jako na základce. Možná jste blízko nějakému objevu nebo umění. Nuda je prostě nápaditá a kreativní. Tak si pište.

3. Mrkejte a nehubujte

V izolaci si člen posádky musí pořádně promyslet, zda na druhé zaútočí, zda je pokárá nebo vyhubuje. Další dlouhé měsíce se totiž neobejde bez jejich opory, spolupráce a pomoci. V meziplanetárním letu nelze prásknout dveřmi, sebrat ručník a jít stopovat novou loď. Ani my nemáme dveře do léta, jsme na jedné lodi.

Přestaňte vyhledávat cíle bez roušek, luskouny i netopýry. Třeba jsou zoufalí, na dně a potřebují se zhluboka nadechnout, aby neomdleli. Místo pokřikování, útoku a pohrdání, na ně raději pořádně mrkněte a dejte jim najevo, že s nimi soucítíte.

Dokážete to, nehubujte, pomozte, jsme v tom spolu! Všichni.



1. Buďte ostatním oporou

Senioři jsou nejohroženější skupinou a sociální izolace je devastující. Rozhlédněte se po svých blízkých a po svém okolí. Pište svým seniorům zprávy, zavolejte jim alespoň jednou za den, zajímejte se o jejich obavy, strachy i radosti. Pomozte jim s nákupem, dbejte o jejich životosprávu. Doprovodte je na procházce se psem, pošlete jim fotografii rozkvetlých narcisek, kvetoucích mandloní a meruněk. Sousedům seniorům můžete dát za dveře květináč s bylinkami nebo květinami. Přineste radost, obtěžujte příjemnými věcmi a krásou, ukažte, že jste s nimi.

2. Aktivně podporujte sociální síťování

Osobní sociální síť a její „hutnost“ přispívá k dobré duševní pohodě. Podpořte své blízké v udržování sociálních kontaktů, doporučte jim, ať spolu mluví, píšou si, hrají hry.

Děti bývají velmi zasíťované a online chat je fajn nejen pro zadávání úkolů, ale i jako zdroj opory a přijetí, těch nejlepších léků na neklid a stres. Chatovací skupina, kde jsou všichni ze třídy, komunikuje ohleduplně a pracuje společně na úkolech, pomůže i potěší. Nechte děti objevit kouzlo videokonferencí – i děti jsou osamělé.

3. Pečujte a učte pečovat

Doma je vedle Vašich blízkých i spousta věcí, které vyžadují Vaši pozornost. Opravte nastřádané šaty, hračky, elektroniku, kterým chybí zipy, drátky či kolečka. Zasadte rajčata, ředkvičky – buďte produktivní a předávejte s laskavostí svoje dovednosti a znalosti druhým. Ostatní Vám pomohou, hýčkejte je za to. Předávání a sdílení znalostí, dovedností a péče o věci a děje, o které je významné pečovat (v psychologii se tomu říká generativita), vysoce přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti, osobnímu i sociálnímu zdraví.

