

Rodiče a zákonní zástupci,

tento dokument je určený všem, kteří jsou v situaci, kdy musejí svému dítěti vysvětlit, že je člen rodiny nebo někdo blízký ve vážném stavu a musí být s koronavirem hospitalizován. Dokument obsahuje popis a tipy, jak s dítětem mluvit o nastalé situaci. Věnuje se také tématu smrti a možnostem, jak toto téma dětem přiblížit.

Přeji Vám co nejméně stresu a trablů. V případě potřeby se na mě neváhejte obrátit. Hodně sil!

Nikol Kuchařová

(školní psycholožka ZŠ Resslerova)

# Jak s dítětem mluvit o hospitalizaci

## **Vysvětlete dítěti, co se děje, nezatajujte to.**

“Babička je teď hodně nemocná, a proto musí být v nemocnici, kde se o ni starají lékaři a sestřičky.”

## **Pokud na něco neznáte odpověď, řekněte, že nevíte.**

“Nevím, jestli se babička uzdraví, ale věřím, že lékaři se o to moc snaží.”

„Nevím, jestli se nakazíme taky, ale můžeme dělat několik věcí, abychom riziko nákazy snížili, například...“

## **Vysvětlete mu, jak se může koronavirus projevit, dejte mu potřebné informace vzhledem k jeho věku a opravte mylné informace.**

„Nevím, proč to tak je, ale u všech lidí to nevypadá stejně. Hodně lidem a hlavně dětem to nic moc neudělá, mají třeba jenom kašel a můžou být doma, zatímco někteří staří lidé potřebují pomoc lékařů a musí být v nemocnici.“

## **Neříkejte, že se nic neděje.**

Naopak můžete dítěti ukázat, že prožívání smutku a obav k životu patří.

## **Pokud se na rozhovor s dítětem necítíte, požádejte jinou blízkou osobu.**

Ze situace můžete být sami velmi rozrušeni. To je pochopitelné. Pokud dítěti nedovedete být oporou, obraťte se na blízkou dospělou osobu. Nenechte dítě, aby se staralo více ono o vás než vy o něho.

# Jak může dítě situaci prožívat

Může si myslet, že  
nemoc blízkého zavinilo



Může se bát, že  
má taky  
koronavirus

Vyžaduje  
pozornost



Může projevovat  
silné emoce

Může cítit strach



Vyptává se na podrobnosti  
ohledně situace

Uzavírá se do sebe



Dočasně  
zapomíná  
to, co dříve  
umělo

Má problémy se  
spánkem

Ptá se na umírání a  
na smrt

# Jak reagovat na prožívání dítěte

## **Může cítit strach.**

- Vysvětlete mu, že je normální v této situaci cítit strach. “Je normální, že se teď o babičku bojíme a jsme smutní. Taky na ni myslím celý den. Když ti bude smutno nebo se mě budeš chtít na něco zeptat, určitě za mnou můžeš přijít.

## **Každé dítě může na situaci reagovat jinak – některé projevuje silné emoce, některé se vyptává na podrobnosti a jiné se uzavírá do sebe. Všechny reakce jsou v pořádku a respektujte je.**

- “Chápu, že o tom teď se mnou nechceš mluvit a chceš být sám. Kdyby sis třeba později chtěl popovídat nebo se na něco zeptat, můžeš za mnou přijít do kuchyně.”

## **Může se bát, že má taky koronavirus.**

- “To, že jsi zakašlal, ještě neznamena, že jsi taky hodně nemocný. Rýmu nebo kašel mají lidé často a nemusí to znamenat nic vážného. Určitě na tebe ale budu dávat pozor a zavolám paní doktorce, kdyby to bylo potřeba.”

## **Především mladší děti mohou vyžadovat pozornost, mít problémy se spánkem, zapomínat dovednosti, které se už dříve naučily.**

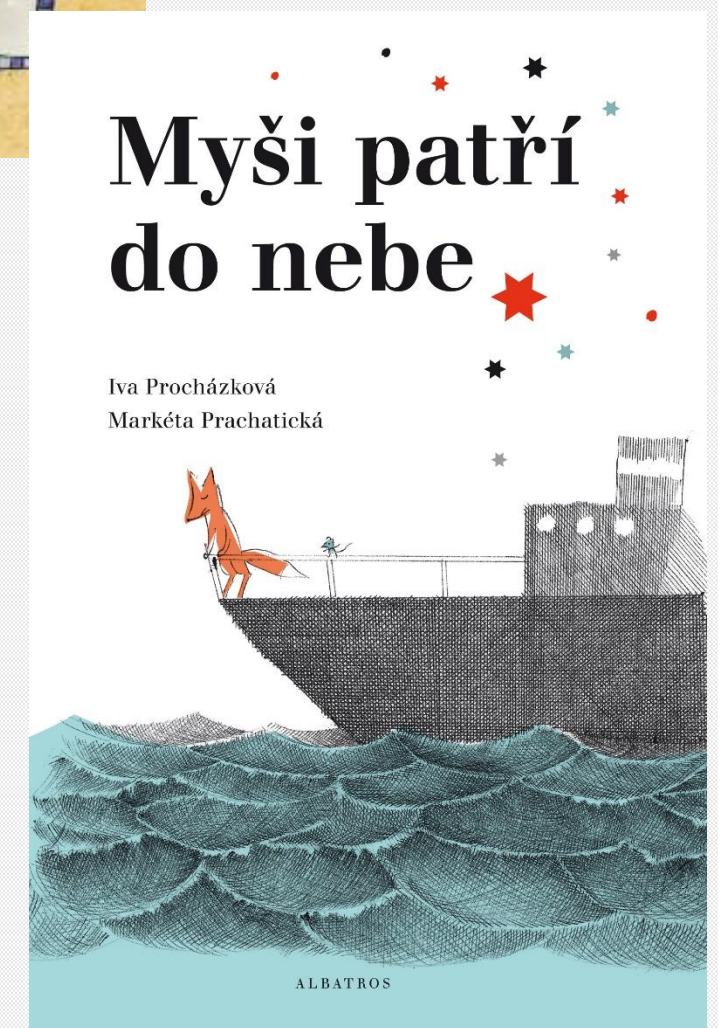
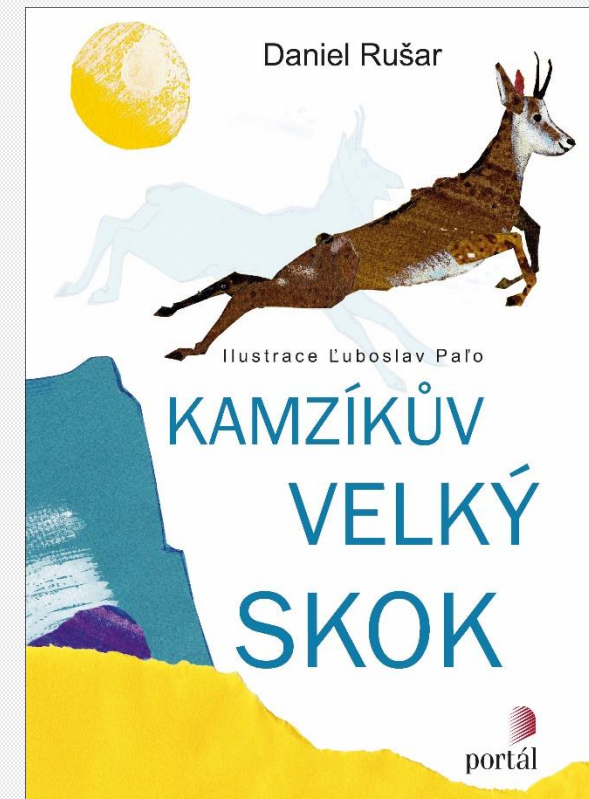
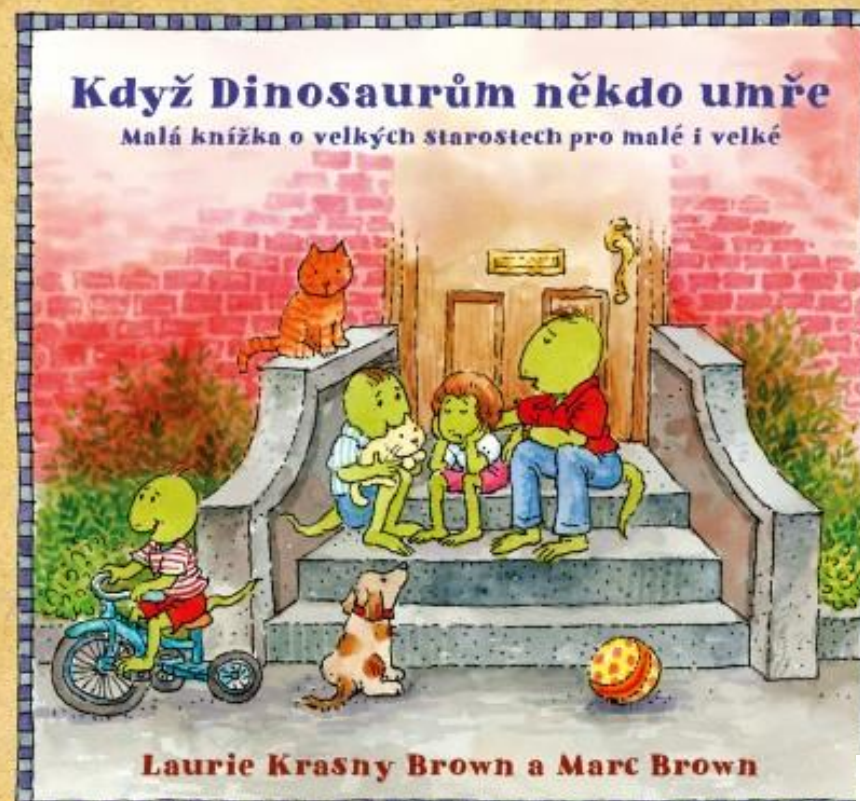
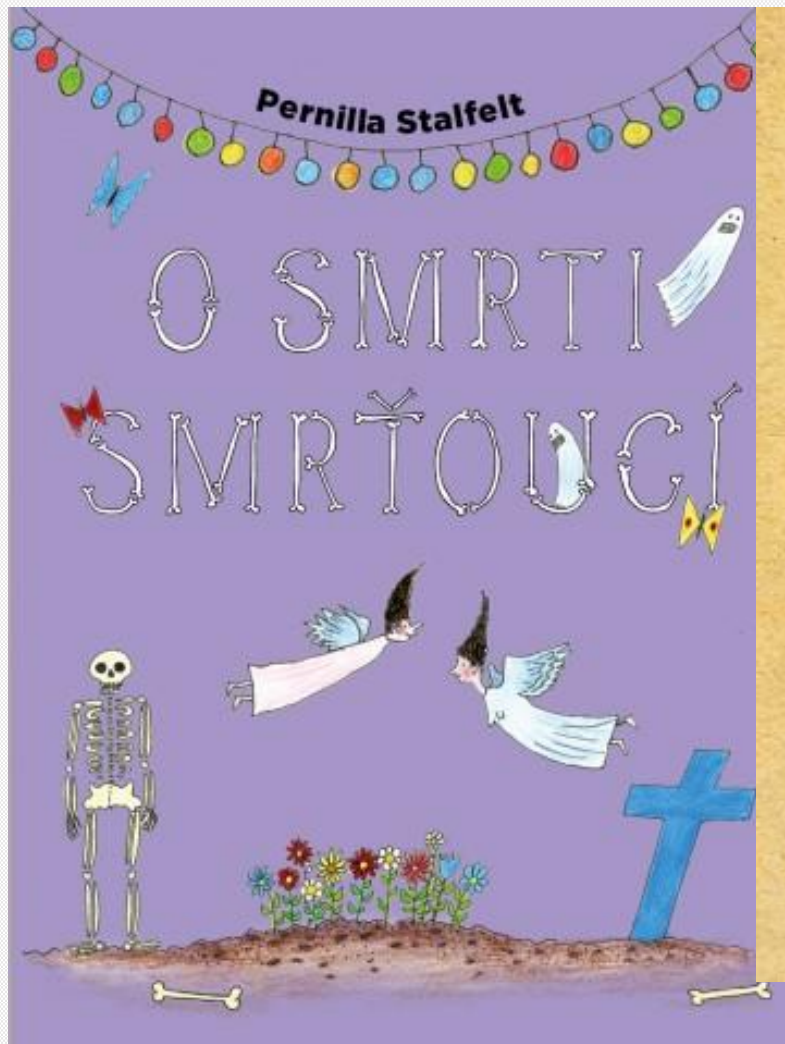
- Je to běžná reakce na stres, dítě za to netrestejte. Buďte trpěliví. “Zdál se ti ošklivý sen? Mně se teď taky špatně spí. Chtěl by sis dneska lehnout ke mně?”

## **Může si myslet, že nemoc blízkého zavinilo.**

- Vyjádřete mu pochopení pro tyto myšlenky, ale ujistěte ho, že to nemohlo ovlivnit. “Chápu, že tě trápí to, jestli jsi něco neměl udělat jinak. Taky přemýšlím nad tím, že jsem babičce měla říct, aby nechodila do obchodu. Ale třeba by se tou nemocí nakazila jinde, nevím, jestli bychom ji dovedli ochránit. Když tě takové myšlenky napadnou, můžeš se ke mně přijít přitulit.”
- Pokud se výčitkami trápí často, dohodněte se s ním, že si o tom budete povídat třeba jen 3x za den a mezitím dělat něco jiného. „Chci se s tebou domluvit, že to můžeme probírat, ale mezitím také musíme dělat něco jiného. Nemusíme být veselí, ale také si to nemusíme celý den vyčítat. „

# Téma smrti

V souvislosti s hospitalizací blízkého se může dítě začít ptát na umírání a smrt. Nevyhýbejte se rozhovoru o tomto tématu. Někdy se může stát, že dítě pokládá zvláštní nebo morbidní otázky. Může to být tím, že možná smrt chápe jinak než dospělí či se jí snaží pochopit. V rozhovoru s dítětem o smrti by vám mohla pomoc jedna z následujících knížek. Další tipy naleznete také na stránkách [www.umirani.cz](http://www.umirani.cz).



# Další tipy při hospitalizaci blízké osoby

## **Stanovte si jasný režim.**

- jasný režim dítěti napomůže k pocitu bezpečí. Dodržujte rodinné zvyky, jako je společné jídlo a čas, kdy dítě chodí spát.

## **Kontrolujte, kolik času dítě stráví sledováním zpráv.**

- dohlédněte na to, aby dítě zprávy ještě více nerozrušovaly.

## **Věnujte dítěti pozornost.**

- vymyslete příjemné trávení společného času. Zahrajte si hry, čtěte si, sledujte společně pohádky, zaspportujte se.

## **Myslete také na sebe.**

- situace není obtížná jen pro Vaše dítě, ale i pro Vás. Myslete na sebe. Nemusíte všechno dokonale zvládnout. I Vy můžete potřebovat podporu. Nebojte se o ni požádat někoho, komu věříte. Obrátit se můžete také na odborníka.