JAK ZVLÁDNOUT SITUACI KOLEM KORONAVIRU

TIPY A COPINGOVÉ STRATEGIE PRO VŠECHNY😉

DOSPĚLÁCI A TEENAGEŘI,

- Za prvé: **NENÍ TO NA POŘÁD!!!** Vzniklá situace je přechodná, těšme se na světlé zítřky, berme situaci jako možnost uvědomit si, na kolik nás ne/omezují zavedená opatření, zamysleme se nad tím, co nám chybí a jindy to bereme jako samozřejmost. Uvědomme si, co je vlastně v životě pro nás důležité, za co můžeme být (i nyní) vděční.
- Zkuste situaci **přerámovat** – tzn. „zkusit vystoupit ze své situace“, podívat se na ni jinýma očima, z jiného úhlu pohledu – př. spousta času doma může být i výhoda – šance dělat věci v klidu, beze spěchu, odpočinout si, ale i možnost uklidit skříň (to už jsem dlouho chtěla 😊), probrat staré harampádí na půdě, umýt okna; anebo si v klidu a beze spěchu sednout s někým blízkým, popovídat si – třeba o tom, co čte, je to možnost pohrát si i s tím mladším bráchou/ségrou, se svým synkem/dcerkou.
- **Řád** – zachovejte/vytvořte si řád dne – vstávejte a choďte spát plus mínus ve stejný čas, po ránu zachovejte klasické rituály (upravte se, převlečte do pohodlného, ale čistého oblečení, dbejte o sebe), udělejte si část dne pracovní a část dne volnou, snažte se řád udržet – může pomoci i písemné sepsání řádu dne, odškrtávání splněných úkolů.
- **Dodržujte vládou vydaná opatření** – dává nám to pocit, že můžeme situaci ovlivňovat; ve chvíli, kdy tak činíme všichni, podporuje to pocit klidu, smysluplnosti a bezpečí – „všichni děláme, co se dá“, táhneme za jeden provaz, nejsme v tom sami.
- Buďte v **kontaktu s lidmi**, potřebujete-li to. V dnešní době to lze i za stávající situace – využijte mobilní aplikace jako Whatsapp nebo Messenger; telefonujte a povídejte si s přáteli.
- **Pracujte s emocemi a pocity**
  - Nebagatelizujte vlastní ani cizí (pocity jsou naše a máme na ně právo, ať jsou jakékoli). Dovolte si je mít (někdy stačí si uvědomit, co prožívám, v duchu to pojmenovat a říct si, že je to v pořádku, že to v dané situaci má spousta lidí).
  - Popovídejte si o tom, co s Vámi situace dělá s někým, kdo Vám může aktuálně podporu dát („je v klidu“, má sám sebe ve vztahu k dění pod kontrolou), případně střídejte tyto lidi.
  - Nemáte-li nikoho takového, alespoň se vypište – můžete zkusit psát si **deník** – papír/poznámkový blok v počítači či mobilu snese všechno 😊.
  - Nezapomeňte připojit každý den aspoň **3 věci,** které Vás potěšily, pobavily nebo při kterých jste se cítili dobře – můžou to být drobnosti (např. pořad v televizi, milý úsměv někoho blízkého, dobré jídlo nebo hlazení domácího mazlíčka).
- **Informujte se o dění z relevantních zdrojů** – nečtěte komerční stránky na internetu, nejlépe je vůbec neotvírejte – i nadpis může vyděsit. Doporučuji web www.ct24.cz – je zde sekce Koronavirus, kde jsou aktualizované informace podávané opravdu pouze informační formou, důležité info je zvýrazněno červeně či vykřičníkem, zbytek číst ani nemusíte.
- **Choďte do přírody**. Příroda má blahodárný účinek na tělo i duši, navíc začíná jaro – když půjdete pomalu, zjistíte, že začínají kvést první jarní květiny… Může to být zase něco, na co byste běžně neměli čas.
- **Smějte se, co to jde**. A čemukoli – můžete uspořádat domácí zábavné show (lze využít např. her jako Activity, Člověče, nezlob se…), vyprávějte si vtipy, jistě jste zaznamenali

krásnou českou povahu dělat si legraci ze všeho, včetně koronaviru, nechte se vtáhnout do vtipkování, čtěte zábavné knihy (i ty, co jste nečetli roky nebo už jste je četli desetkrát a jsou „osvědčeně vtipné“- např. Saturnin od Zdeňka Jirotky).

- **Hýbejte se**. Najděte si možnost jak rozhýbat tělo – vyplaví se endorfiny, uvolní se mysl. Můžete se jít projít, dát rotoped, posilovat nebo se protáhnout při józe. Takový obývák plný hudby a k tomu tanec je ale taky pohyb a těch endorfinů – nebojte se, nikdo Vás u toho nevidí 😉.
- **Dechová cvičení**. Můžete také uvolnit mysl soustředěním na dech. *Stačí si sednout do tureckého sedu a složit ruce do klína, narovnat záda a zavřít oči. Uvědomit si, jak se tělo dotýká země, v kterých místech to je, kde se ruce dotýkají nohou nebo mezi sebou, kde se rty dotýkají jeden druhého. A pak si uvědomit svůj dech, jak se nadechujete a vydechujete. Můžete buď cítit vzduch, jak proudí skrz nos sem a tam, nebo se soustředit na břicho, jak se mírně zdvíhá a klesá při nádechu a výdechu.* Stačí chvíle (pár minut) a hlava se uvolní. Pokud Vám cvičení bude vyhovovat, lze si najít i nějakou řízenou dechovou meditaci na webu/stáhnout aplikaci do mobilu – př. Headspace. Inspiraci lze hledat také na web-stránkách *Českého mindfulness institutu*.
- **Láska**. Nakonec mantra všech manter: projevujte si se svými blízkými lásku, hlaďte se, objímejte (i v rouškách to lze 😊), usmívejte se na sebe. Pište si milé zprávy do práce, volejte si. Vřelost a pozitivní citové projevy mají nejen stimulační vliv na psychiku, ale *i imunitní systém*. A ten potřebujeme podpořit v současné době všichni.

- *V případě psychické krize využijte telefonickou krizovou linku – př. 116 113, zde naleznete seznam linek krizové pomoci https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/; pro děti a mladistvé Linka bezpečí 116 111.*

RODIČE,

- Pro své dítě jste momentálně středobod jistoty, zkuste hodit **do pohody nejdřív sebe** (viz tipy výše), pak teprve můžete pomoci dětem. Je to stejné jako s kyslíkovou maskou v letadle…😊
- **Pomozte uspořádat dítěti den**:
  - Trvejte na čase, kdy má jít dítě spát (v pracovní dny). Zachovávejte víkendy s volnějším trávením dne, je-li to funkční.
  - Pomáhejte dětem dodržovat denní rituály (čištění zubů, převlečení se do domácího oblečení, učesání se atp.).
  - Vyhraďte **čas pro školní práci** (optimálně dopoledne, tj. čas, na který je dítě zvyklé) – pomáhejte se školní prací, pokud dítě potřebuje, počítejte s tím (!), zkuste udržovat pozitivní atmosféru (školní práce není „za trest“ – je to přirozená součást pracovního týdne) – můžete si na školu hrát, dítě Vás může učit anglická slovíčka, můžete si vytvořit z velké čtvrtky nalepené na dveře pokojíčku provizorní tabuli…
  - Řád dne můžete i vizualizovat – udělat si společně s dětmi rozvrh, odškrtávat úkoly, vylepit jej na dveře pokojíčku, doplnit obrázky.
- **Dělte se všichni více o domácí práce** – vysvětlete dětem (i ostatním členům rodiny, kteří jsou doma), že tím, že se podělíte o domácí práce, zbude čas na zajímavé aktivity pro všechny, což všichni potřebujeme, dělat něco, z čeho budeme mít radost.

- Vezměte **dítě na procházku do přírody** – pozorujte, co je tam nového, jak se probouzí příroda, povídejte si, kopejte si cestou s míčem, zahrajte si kuličky nebo jen tak běžte vedle sebe, za ruku.
- **Emoce dětí berte vážně** – nebagatelizujte je. Jsou-li negativní, nechte je proběhnout, pomozte dítěti pojmenovat, co se s ním děje (př. „teď to vypadá, že se hodně bojíš – je to tak?“), nabídněte pomoc – „chceš se u mě vyplakat?“, „chceš mi říct, co ti běhá hlavou?“. Děti často potřebují jen někoho blízkého ke sdílení, nepotřebují experta ani psychologa, jen někoho, kdo jim naslouchá, pohladí je a řekne, že je chápe, že jim rozumí.
- **Informace okolo situace** sdělujte (pravdivě a přiměřeně věku), pouze pokud si o ně dítě řekne či je nutné zavést nějaké opatření (např. nošení roušek). Vysvětlujte jednoduše a srozumitelně význam takových kroků – př. „Všichni budeme nosit roušku, a tak ti, kdo vir mají a třeba o tom nevědí, nenakazí ostatní, ten vir v nich postupně umře a přestane se šířit. Rychleji se tak všichni budeme moci vrátit k normálnímu životu.“
  - Nenechte děti číst informace samotné (!), především ne na komerčních web-stránkách, kde jsou informace popisovány s akcentem na tragičnost a především negativa *(vysvětlujte, že tyto stránky potřebují čtenáře, přitahovat jejich pozornost, aby dostaly peníze z reklam, informace zde tedy nejsou zcela objektivní)*.
  - Na stránkáchhttps://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus lze s dětmi projít videa a informace o koronaviru.
- Věnujte **dětem svůj čas**, když můžete – nabízejte, že si s nimi zahrajete hru, zakopete na zahradě s míčem, přečtete pohádku, vyluštíte křížovku, popovídáte o tom, co teď rádo dělá. Nabízejte, zda Vám nechtějí pomoci s vařením, úklidem zahrady či půdy (zapojujte hru – „třeba tam najdeme nějaké překvapení“). Děti si o společné trávení času někdy neumějí říct, zvlášť pokud na to nejsou zvyklé. Pokud odmítnou, respektujte to, ale připojte větu „kdyby sis to rozmyslel/a, klidně přijď později, budu rád/a.“.
- Projevujte dětem **lásku** – objetí, pohlazení, „placka“, cokoli. I to pomáhá udržovat v dětech pocit, že jsou i v nastalé situaci v bezpečí.
- **Smějte se** společně – vyhledávejte aktivity, u kterých se můžete smát (smích aktivuje imunitní systém !!!).
- Pokud dítě situaci častěji psychicky nezvládá, můžete zkusit do režimu dne zavést **dechová cvičení** (viz tipy pro dospěláky). Inspiraci a podrobný návod, jak pracovat s dechem formou her u dětí, naleznete v knize od Eline Snelové *Klidně a pozorně jako žabka*. Dechová cvičení jsou vhodná pro všechny děti, pomáhají učit se soustředit, zklidnit, uvolnit.

Všem přeji hodně sil, fyzických i těch psychických.

PhDr. Zuzana Knesplová

Laskavost, respekt, autenticita.

*V případě dotazů k výše uvedeným doporučením či psychické nepohody mě klidně kontaktujte: na emailu knesplova.psycholog@gmail.com nebo **tel. 606 142 505**. Budu-li k dispozici, můžeme si popovídat (jsem absolvent kurzu krizové intervence). Nebudu-li k zastižení, pošlu Vám SMS, kdy k dispozici budu. Služba je pro komunitu (děti, rodiče a pedagogické pracovníky) 5. ZŠ zdarma. :)*