Koroňák **není** kamarád!

Návod, jak pracovat s materiálem

Vážení rodiče, prarodiče, učitelé, vychovatelé, lékaři a další dospělí,

tento materiál míří na cílovou skupinu dětí od 8 do 12 let, použít jej můžeme i s mladšími či staršími. Prospěch z něj však můžeme mít i my sami.

První část je zaměřena na **informace a sebeedukaci** dítěte. Druhá část se zaměřuje na **emoce dítěte, jeho zdroje a zvládání stresu.** S materiálem je vhodné pracovat **spolu s dítětem**, být mu k dispozici pro zodpovězení otázek, reagovat na jeho nejistoty, strach či další emoce a **posílit jeho dobré způsoby zvládání, podpořit v něm potřebu sounáležitosti, aktivity a pomoci druhým.**

Je důležité umět zareagovat na obavy, emoce či otázky dítěte. Pokud si nejsme jistí, jak na emoce dítěte reagovat, **konkrétní doporučení** najdeme např. v materiálech zpracovaných odborníky z Katedry psychologie Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity na www.psych.fss.muni.cz/koronavirus.

Materiál je určen zejména pro děti odolnější. Pokud jde o děti zvýšeně úzkostné, vystrašené nebo takové, které obsesivně lpí na dodržování pravidel, měli bychom jim předkládat tuto brožuru s velkou opatrností a případně konzultovat s odborníky. Stejně tak je důležité znát důvěryhodné zdroje a případně i limitovat informace, které děti mají z médií a sociálních sítí, aby jimi nebyly zmateny či zahlceny.

Pokud by s materiálem děti či dospívající pracovali sami a neměli si s kým o věci popovídat, mohou se obrátit např. na Linku bezpečí tel.: 116 111 nebo využít chat na www.linkabezpeci.cz.

Je pro všechny důležité uvědomit si hierarchizaci zodpovědnosti. Pro rodiče a dospělé je důležité si uvědomit, že každý máme v současné době svůj díl odpovědnosti a vše neleží jen na nás. Experti sledují vývoj nemoci a navrhují konkrétní opatření pro veřejnost, ta pak mohou mít podobu odborných doporučení či nařízení. Úkolem nás dospělých je tato doporučení sledovat, dodržovat je a vést k jejich dodržování i děti. Úkolem dětí pak je dodržovat, co jim řeknou jejich dospělí, a poslechnout je, když jim říkají, co se nyní smí či nesmí.

Materiál vznikl ve spolupráci psychologického pracoviště Ministerstva vnitra ČR, týmu ICP 2020, Katedry psychologie Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity a Skautského střediska Uherský Brod.
Další materiály k tématu COVID-19 najdete na www.mvcr.cz/koronavirus a www.psych.fss.muni.cz/koronavirus

Adaptace: Štěpán Vymětal
Odborný poradce: Zuzana Masopustová
Grafická úprava: Marek Mužík
3/2020