Milí rodiče,

ráda bych s Vámi probrala jednu důležitou okolnost. Možná si nejste jistí, jak o dané situaci, (kterou nyní všichni prožíváme) s dětmi hovořit. A zda to s nimi vůbec probírat.

Tedy - děti jsou velmi vnímavé. Velmi dobře cítí (a chápou), že se děje něco neobvyklého. Pokud jsou mladší, nemusí situaci ani dobře rozumět. Jistě mají ve věci zmatek, rojí se jim v hlavě otázky a možná, že na ně nenacházejí odpovědi.

Každá situace, která děti znejistí, v nich vyvolává úzkost, jejímž důsledkem je pocit strachu. Na ten děti reagují individuálně a **zpravidla** genderově. U chlapců nastupuje agresivita, útočnost, zlobení...u dívek spíše uzavřenost, plačtivost, nekomunikace, uzavírání se. To je přirozené. A je třeba s tím do jisté míry počítat.

Jak ale takovou situaci řešit? A jak správně postupovat?
Je třeba s dětmi o věcech otevřeně mluvit. A to způsobem, který je přiměřený věku. Pokud budete doma vyvolávat „uměle“ ovzduší pohody ve smyslu „o nic nejde“, děti vám to neuvěří. Jednak mají nějaké informace, jednak cítí napětí ve vás i ve společnosti jako celku (média, sociální sítě).

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že čím mladší jsou děti, které si neumí napětí vysvětlit, tím větší obavy to v nich vyvolá. Příčinu hledají překvapivě u sebe.
(To je „za to, že jsem…, protože já...“.)
Jako příklad tohoto obecného jevu uvedu jednu vlastní zkušenost.

Když byly moje děti malé, nakupily se mi starosti a já jsem se cítila unavená. Měla jsem asi hodně skleslý výraz. Děti byly v pokojíčku a o něčem rokovaly. Pak přišly za mnou a ptaly se, co provedly a proč se na ně zlobím. To mne moc překvapilo a ptala jsem se, z čeho usoudily, že se zlobím. Prý z toho, že se mračím. A mračím se, když ony zlobí...

Tedy moje problémy v nich vyvolaly úzkost.
Za ty roky co, učím (a že jich už je – ach jo :-), na základku už chodí moje vnoučata) jsem poznala, že každou moji nepohodu vždy žáci okamžitě odhalí, byť předstírám, že je vše zalité sluncem. Nejúčelnější je, věcně jim sdělit příčiny. Vezmou to jako danou skutečnost (informaci), které dokážou porozumět, pochopí, že vnější situace má jiné příčiny, které s nimi nesouvisí (nejsou příčinou toho, co se děje, co je obklopuje).

Proto prosím **hovořte s dětmi** (ne mezi sebou před dětmi – to není totéž) o všem, co prožíváme. Vysvětlete jim, že světem se šíří infekce a proto musíme udělat to a to, aby bylo všechno ok. Např. můžete říct, že když venku mrzne, nebudu běhat v plavkách, to by mělo dramatické následky. Od rýmy až po zápal plic. Ale budu ...Tak proto nyní je třeba...., aby to nedopadlo stejně.

U starších dětí je otázkou, do jaké míry je nutné zacházet až k takovéto názornosti. Záleží jednak na míře schopnosti dítěte tyto věci chápat, jednak na míře stresu, ve kterém se nachází (čím větší stres, tím menší pochopení, tím větší názornost).

- **Pokládejte dětem otázky**
- **Ptejte se, co je zajímá, na co by chtěly znát odpověď, na co stále myslí**
- **Jak se v dané situaci cítí**
- **Co by jim pomohlo**
- **Co jim chybí**
- **Co by si přály**
- **Na co rády vzpomínají** – tedy zaměstnat jejich myšlenky něčím hezkým, co je spojeno s
- příjemným prožívání. Nyní je čas projít fotky z dovolené, rodinné oslavy, vzpomínky z dětství...

Protože pro dítě je rodina útočištěm, zázemím, kde se cítí v bezpečí, je dobré posilovat povědomí i o širší rodině. Vzpomenout si na příhody, co vyprávěly babičky, co dělávaly...

Už tím, že s dětmi jen mluvíte, jim dáváte příležitost utříbit si pocity a myšlenky. A dojít k tomu, **co** jim vadí a **proč se takto cítí** (**často něco prožívají a neumí to vlastně pojmenovat a proto ani řešit**). Nebagatelizujte jejich obavy. Dejte najevo své pochopení a společně zkoumejte, opodstatnění těchto pocitů, odtud vystopujeme a pojmenujeme příčiny a způsoby, jak je řešit. Jak vybudovat funkční ochranu a pocit důvěry a bezpečí. Žádně pocity nejsou „špatně“. Jednoduše připusťte fakt, že vaše dítě se takto opravdu může cítit a reálně to takto prožívá. Bez ohledu na to, že váš pohled je jiný.

Možná, že vaše dítě **vypadá**, že je v pohodě. Může být. Ale také nemusí. Vím, že řada dětí, teď takový přístup více než potřebuje.

Prosím, pokud byste měli ještě nějaké otázky k tématu, či přemýšlíte nad jinými problémy, můžete mne kontaktovat na můj školní e-mail. Řešení je vždy někde nablízku, jen musíme hledat cestu, jak ho najít.

Mgr. Ywonne Hubičková
speciální pedagog
SPP MŠ a ZŠ Záhoří