

## Děti v době pandemie

Tento dokument vychází z rozhovoru Adély Knapové s Peterem Pöthem z časopisu Reflex. Základní myšlenky rozhovoru jsou zde jen vytažené do několika statí. Celý rozhovor je k dispozici na webu Reflex.cz. (viz Zdroj).

Podle Pötheho jsou děti ohroženou skupinou, která své emoce aktuálně nedává najevo, aby nevystrašila své rodiče. Pro dítě je přirozené naladit se na emoční stav rodičů. U mladších dětí se aktuálně stává, že jsou více závislé na matce a jsou více úzkostní. To se může projevit například tím, že děti se vracejí v noci do postele k rodičům apod.

Klidné vysvětlení situace dětem je žádoucí, přesto však je potřeba s tímto pracovat opatrně. I když například dítě uklidníte tím, že mu řeknete, že on v ohrožení není, protože se nemoc týká starých a nemocných lidí, může dítě mít obavy ze smrti prarodičů. Důležitější je chování rodiče, protože to dítě vnímá intenzivněji. Nepomáhá zapnutá televize s mrtvými a panikařící rodič. Naopak by se mělo zvědomit, že teď budeme nějaký čas nosit roušky a více si mít ruce. Rodiče by měli dávat dítěti jistotu, ale jistota není ve chvíli, kdy po ukončení nošení roušek je nosí nadále. V tomto případě se dítě cítí stále ohroženě.

Velkým stresovým faktorem je to, že děti nemohou být s kamarády, navíc tento fenomén souvisí i s osobnostním růstem. Podobně problematická je i situace v zájmových kroužcích, kde nedochází k dalšímu růstu. Je důležité taky mít na paměti, že děti budou potřebovat po tak dlouhé době „nahodit“ zpět. Doteď žili v tom, že jeden z nejdůležitějších aspektů jeho života je škola, ale teď, když jsme ohrožení a škola vlastně důležitá najednou není. Pro dítě je těžké si srovnat, když mu je od školky kladeno na srdce, že je důležité být ve škole a pracovat na známkách a teď to tak důležité není. Dítěti tak může vyvstanout otázka, co dalšího v jeho životě není tak úplně pravda?

Je důležité regulovat stresové prostředí a mít možnost jít například ven, i když je to v této situaci obtížné. Když jsou lidé dlouho pod tlakem, prosadí se spíše špatné věci. Sourozenci to mohou částečně ventilovat mezi sebou (pohádat se), jedináčci by měli zlobit, aby napětí ventilovali. Aktuálně jsou neplatná společenská pravidla, takže je potřeba pozměnit i domácí. Někteří dospělí jsou pro děti v této situaci nejisté autority, ale může to mít pozitivní dopad například osamostatněním středoškoláků/vysokoškoláků.

Zdroj: KNAPOVÁ, Adéla. Na děti jsme v této krizi zapomněli, tvrdí dětský psychiatr a psychoterapeut Peter Pöthe. In: *Reflex.cz* [online]. 12. května 2020 10:20 [cit. 2020-05-18]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/rozhovory/101085/na-deti-jsme-v-teto-krizi-zapomneli-tvrdi-detsky-psychiatr-a-psychoterapeut-peter-pothe.html>