

Zůstáváme s dětmi spojeni...

Nyní je důležité zůstat s dětmi v blízkém kontaktu. Potřebují cítit, že jim jsme poblíž, aby nemusely mít takový strach, jaký nyní zažívají. Měli bychom k nim být upřímní a ujistit je, že dobří lidé z celého světa usilovně pracují na tom, aby zůstaly v bezpečí a zdravé. Naše děti nám mohou věřit, když je tolik milujeme.

Budme upřímní

„COVID 19 je nemoc stejně jako nachlazení. Někteří lidé ji chytí. Může onemocnět i někdo z naší rodiny. Všichni máme trošku strach. Mít strach znamená, že se soustředíme na to, abychom byli zdraví. Existují moc hodní lidé, třeba doktoři, kteří vědí, co dělat. Ti teď pomáhají všechno vyřešit.“

Uznejme jejich pocity

„Já vím, že možná někdy vypadám ustaraně. Mámy nebo tátové mají také někdy starosti, stejně tak, jako děti. Víím, že ti to může nahánět strach. Ale já jsem v pořádku. A je v pořádku mít strach nebo mít starosti nebo cítit cokoli, co teď cítíš ty. Svoje pocity se mnou můžeš sdílet, kdykoliv budeš potřebovat.“

Připustme náhlé narušení

„I když se škola a tvoje mimoškolní aktivity teď na chvíli zastavily, zase za nedlouho začnu. Co kdybychom se zamysleli nad tím, jak společně dělat tyhle věci podobně společně doma? “

Připomeňme jim

„Mám tě rád/a, a to se nikdy nezmění.“

Zde je několik způsobů, jak nyní mohou rodiče a pečovatelé se svými dětmi zůstat spojení a sdílet pohodlí a péči.

Podívejme se do historie

„Takové nemoci, jako je tahle, tu byly i dřív. A už tu nejsou. Chytří lidé z celého světa je společnou prací přemohli. Vědci dělají to samé právě teď s touhle nemocí.“

Zůstaňme dostupní

„Můžeme spolu mluvit, kdykoliv potřebuješ. Odpovím na jakékoliv otázky co budeš mít. Když nebudu znát odpověď, tak ji zkusím zjistit a pak ti ji řeknu.“

Budme upřímní

Sdílejme se svými dětmi čas, který je vyhrazen jen pro ně a nechme je hru vést.
„Pojďme dělat něco, co děláš rád/a“

Vytvořme chvíli klidu

Najděme si čas, kdy můžeme pravidelně se svými dětmi prostě být. Hladme je po vlasech. Sledujme oblíbený seriál v televizi. Poslouchejme společně hudbu. Nechme je rozhodnout, jestli si chtějí povídat. Budme s nimi. Užijme si to.

