

# Ako zvládnuť izoláciu počas COVID - 19

- V súvislosti s COVID-19 je aktuálne okrem nebezpečenstva nákazy týmto vírusom „v hre“ aj niekoľko oblastí a ťažkostí, ktoré môžu deti, ich zákonných zástupcov, či pedagogických zamestnancov nepríjemne dotýkať.
- COVID-19 nás dostal do situácie, ktorú nepoznáme, zo dňa na deň sa v nej snažíme lepšie zorientovať a nastaviť si život na režim „koronačas“. Tí, ktorí sa vo svojich domácnostiach necítia bezpečne majú svoje dni ešte náročnejšie a možnosti pomoci obmedzenejšie, ale stále nejaké sú.

# Charakteristika psychických následkov obmedzenia pohybu a izolácie :

- deti sa nudia (ak práve nie sú preťažené úlohami zo školy), rodičia (a nielen oni) sa často cítia veľmi osamelo
- stráca sa pocit bezpečia, istoty a voľnosti
- narastajúci pocit neistoty, nervozity z neznáma, úzkosti a strachu, obmedzenosti v pohybe a priestore
- neistota z budúcnosti, strach z choroby a jej následkov

- „nútené“ obmedzovanie pohybu, zdržiavanie sa v domácnosti – často vyvoláva veľmi ťažké, zvláštne, nepríjemné, až neprirodzené prežívanie, môže sa objaviť aj úzkosť ale aj panika
- obzvlášť intenzívne emocionálne reakcie následne môžu narušiť schopnosť správne emócie spracovať a reagovať na požiadavky okolia...
- môže to mať negatívny dopad na psychiku aj do budúcnosti

## Niekoľko rád, ako zvládnuť domácu izoláciu :

- 1, vybudujte si a udržiajte režim dňa ale i týždňa – napr. aj v stravovaní
- 2, keď sa niečím zamestnáte, znížite tým napätie - venujte sa svojim záľubám ( v rámci možností ), dodržujte svoje rituály
- 3, nezabúdajte ani na fyzickú aktivitu - do svojho programu zaradte aj pohybové aktivity
- 4, buďte k sebe a k iným ohľaduplní a počúvajte aj svoje potreby – všetci ste v novej a ťažkej situácii

- 5, doprajte si v rámci rodiny priestor na spoločné chvíle – môže to byť niečo vzácne, na čo inokedy nie je čas, môžete sa o sebe dozvedieť niečo nové
- 6, nevyhýbajte sa za každú cenu konfliktom – počúvajte sa. Ujasnenie si názorov môže prispieť k lepšej atmosfére medzi vami.
- 7, doprajte si aj chvíle súkromia – každý človek potrebuje aj čas pre seba, samotu. Môžete sa aj sami o sebe dozvedieť niečo nové.
- 8, buďte v kontakte so svojou rodinou a priateľmi s ktorými nemôžete byť osobne v styku – aj pomocou sociálnych sietí...

- 9, Zisťujte si informácie o vývoji situácie v súvislosti s epidémiou, o tom, ako sa chrániť a správať zodpovedne. Ale zbytočne sa nezahlcujte informáciami o koronavíruse. Odlišujte relevantné zdroje od hoaxov. Doprajte si aj aktivity, ktoré s tým nesúvisia.
- 10, Naplánujte si na každý deň činnosť, ktorú ste už dlho chceli urobiť, ale nemali ste na ňu v každodennom kolotoči čas.

- 11, ak vás prepadá strach a úzkosť z choroby, môžete o nej rozprávať, starať sa o svoje zdravie. Strach je v tejto situácii na mieste. Ak však pociťujete paniku, nájdite spôsob, ako sa upokojiť – rozhovor, pobyt na slnku, relaxácia... Paniku je dobré uhasiť hneď v prvých náznakoch.
- 12, porozprávajte sa o svojich obavách, problémoch a pocitoch s niekým, komu dôverujete. Vyberte si ľudí, pri komunikácii s ktorými cítite pozitívne emócie.
- 13, ak neviete zvládnuť svoju úzkosť a nepokoj, obráťte sa na odborníkov. Mnohých psychológov dnes môžete kontaktovať telefonicky.



- 14, nestrácajte zmysel pre humor.
- 15, pomáhajte si navzájom tak, ako to len táto situácia dovoľuje. Pretože pocit vzájomnej spolupatričnosti a prepojenosti – a to nie len v rodine, ale aj na ulici, v obci ... je niečo, čo nám ľuďom môže dodať pri izolácii nesmierne veľa síl.

# Nezabúdajme, že deti :

- Vyjadrujú svoje emócie iným jazykom ako dospelí. Často cítia celkom niečo iné ako hovoria. Keď si so svojim prežívaním nevedia poradiť, prejavujú to cez telesné príznaky, neposlušnosťou, vzdorom, agresivitou a inými ťažkosťami v správaní.

# Čo deti potrebujú ?

- Mať pocit bezpečia a istoty
- Cítiť, že sú milované a môžu milovať
- Dostávať primeranú stimuláciu zo strany okolia
- Možnosť sa učiť, získavať nové informácie a zručnosti
- Možnosť pracovať na vlastnej identite, budovať si hodnotu „ JA „
- Mať cieľ, perspektívu, otvorené možnosti do budúcnosti...

# Čo pomáha rodičom i deťom:

- dodržiavanie rodičovskej etikety (maximálna slušnosť vo vzťahu k dieťaťu)
- sprostredkovať dieťaťu porozumenie súčasnej situácie, primerane veku, spolu s nádejou. Zdôrazniť dôležitosť dieťaťa a to, že s jeho účasťou rodina aj túto situáciu dobre zvládne
- znížiť nároky na seba aj na deti – zmenou situácie sa menia aj priority

- poskytnúť dieťaťu denne aspoň nejaký čas intenzívneho kontaktu s jeho vnútorným svetom ( byť sám )
- vo vzťahu s ním nezabúdať na úsmev a vrelosť
- obmedziť kritiku dieťaťa („ Deti a hodiny sa nemajú často naprávať“)
- pokračovať v obľúbených ( zvlášť rodinných ) rituáloch
- deň vopred dohodnúť s deťmi plán
- dbať o fyzický pohyb ( cvičenie, tanec, skákanie ), pobyt v prírode, dýchacie cvičenia...
- pri problémoch v správaní – dodržiavať empatiu, upokojuvanie, odpútať pozornosť

- zamestnávať dieťa hrou ale aj spoločnou prácou v domácnosti
- dôraz na emocionálne potreby dieťaťa – vrátane fyzických prejavov lásky



- **Dôležité kontakty :**

# • Linky dôvery pre deti

- Detská linka záchrany

**0800 123 232, 0800 121 212, 0820 434 343**

- Linka detskej istoty, LDI - UNICEF **0800 116 111**
- Linka detskej dôvery **0800 117 878**
- Linka detskej dôvery - LIENKA **0800 112 878**
- Linka detskej pomoci **0800 100 444**



- Rodičia, príbuzní, pedagógovia, zdravotníci a všetci, ktorým osud detí nie je ľahostajný, sa môžu obrátiť aj na odborníka z oblasti detskej psychológie

**každú stredu od 13.30 do 19.30,  
na bezplatnom čísle**

**116 111.**



# **Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Levoča**

**Ružová ulica 91/1  
054 01 Levoča**

- Snahou **CPPP a P Levoča** je poskytnúť aj promptnú odbornú pomoc všetkým deťom, ktorí sa v tomto náročnom a neľahkom čase cítia v ohrození, nepohode, úzkosti a obavách z budúcnosti...
- V rámci služieb **CPPP a P Levoča** poskytujeme aj poradenské služby zákonným zástupcom detí a pedagogickým zamestnancom.
- V čase mimoriadneho prerušenia školského vyučovania prebieha naša činnosť formou telefonického, emailového kontaktu, alebo poradenstva cez Skype.

- Poradenský kontakt – či cez telefón, alebo Skype s našimi odbornými zamestnancami je možný po dohode

**v pracovných dňoch v čase medzi  
08,00 – 15,00 hod.**