

Korona **nie** je kamarátka.



Návod, ako pracovať s materiálom.

Vážení rodičia, prarodičia, učitelia, vychovávatelia, lekári a ďalší dospelí,

tento materiál je prioritne určený pre cieľovú skupinu detí od 8 do 12 rokov. Môže však byť prospešný naozaj pre každú vekovú kategóriu, mladšie i staršie deti, aj pre nás, dospelých.

Prvá časť je zameraná na poskytnutie **informácií a sebvzdelávanie dieťaťa**. Druhá časť sa venuje **emóciám dieťaťa, jeho zdrojom a zvládaniu stresu**. S materiálom je vhodné pracovať **spoločne s dieťaťom**, byť mu k dispozícii, keď má otázky, vedieť reagovať na jeho neistotu, strach i ďalšie emócie, **posilniť jeho schopnosť vyrovnávania sa s ťažkosťami a súčasne podporiť pocit spolupatričnosti, aktivitu a pomoc druhým**.

Materiál je určený predovšetkým pre emocionálne odolnejšie deti. Pokiaľ ide o deti trpiace úzkosťou, alebo také, ktoré veľmi lipnú na dodržiavaní pravidiel, túto brožúru by ste im mali predkladať veľmi opatrne alebo po konzultácii s odborníkmi v danej oblasti. Dajú vám konkrétne odporúčania ako postupovať. Rovnako tak je dôležité poznať dôveryhodné zdroje, príp. limitovať informácie, ktoré sa k deťom dostávajú z médií a sociálnych sietí, aby nimi neboli zahltené a zmätené.

Ak by s materiálom pracovali deti a dospievajúci samostatne, bez možnosti porozprávať sa o ňom s blízkymi dospelými, môžu sa obrátiť napr. na Linku detskej istoty 116 111 alebo využiť chat na [www.pomoc.sk](http://www.pomoc.sk).

Je dôležité, aby sme si všetci uvedomili, kto je za čo zodpovedný. Rodičia a dospelí musia akceptovať, že všetko neleží iba na ich pleciach, ale že každý má svoj diel zodpovednosti. Experti si všímajú vývoj ochorenia a navrhujú konkrétne opatrenia pre verejnosť, či už v podobe odporúčaní alebo nariadení. Úloha nás, dospelých, spočíva v ich sledovaní a dodržiavaní, pričom je dôležité viesť k ich rešpektovaniu aj deti. Deti majú následne za úlohu dodržiavať rady dospelých a počúvať, čo sa v tejto situácii smie a čo sa nesmie.

Materiál vznikol v spolupráci psychologického pracoviska Ministerstva vnútra ČR, tímu ICP 2020, Katedry psychológie Fakulty sociálnych štúdií Masarykovej univerzity a Skautského strediska Uherský Brod.

Adaptácia: Štěpán Vymětal

Odborný poradca: Zuzana Masopustová

Grafická úprava: Marek Mužík

Preložila: Alena Kniežová, Slovenský Červený kríž

3/2020