

JAK ODBOURAT POTENCIÁLNÍ STRACH DÍTĚTE Z TESTOVÁNÍ?

Udělejte z toho hru:)

Pomůcky: zkumavka nebo užší lahvička nebo sklenice + voda + tyčinky do uší + plyšáci + kousek papírku nebo těhotenský test

Níže naleznete postup testování krok za krokem. Zkuste v domácích podmínkách využít dostupných materiálů a test si jakoby "udělat" doma s dítětem.

1. Testování plyšáčků
2. Testování rodičů (dítě může otestovat vás nebo vy sami sebe. Není třeba zasunovat tyčinku nijak hluboko, takže testování je opravdu bezbolestné :)
3. Testování dítěte :) 5x se pošimrá tyčinkou v každé nosní díрке, zamíchá tyčinkou ve vodě a vodu kápně např. na kousek papíru (nebo ideálně na těhotenský test, aby vidělo 2 nebo 1 čárku :)

- *na další stránce najdete medaile za odvalu, které si můžete vytisknout barevně nebo černobíle pro dítě k vybarvení;) a také podrobný návod na testování Singclean testy.*



Nebojte se s dětmi mluvit, předkládejte fakta v rozumné míře.

- Mluvte s dětmi otevřeně, informace podávejte jasné, jednoduché, ověřené, úměrné věku, aktivně se snažte děti zorientovat v aktuální situaci.
- Ptejte se, co o dění již vědí, co si o tom myslí, uvádějte domněnky a dezinformace na pravou míru.
- Dejte prostor pro otázky.
- Omezte sledování televizních zpráv a sociálních médií.
- Neslibujte nic, o čem nevíte, že

to bude platit (např. že za týden už určitě půjdeme do bazénu).

- Objasněte dětem, že skutečnost, že nechodí do školy, neznamená, že mají prázdniny, i nadále si musí plni své školní povinnosti.

Zajímejte se o prožívání dětí.

- Aktivně se dětí ptejte, jak se cítí.
- Mějte trpělivost a pochopení, dětem a zejména dospívajícím se často těžce mluví o emocích, hlavně o těch nepříjemných.
- Nabídněte dítěti možnost promluvit si o tom, co prožívá, pokud to bude potřebovat ("Kdykoliv budeš potřebovat, můžeš za mnou přijít a promluvit si.").
- Ujistěte dítě, že cokoliv aktuálně cítí, je v pořádku a je možné, že situaci prožívá jinak než kamarádi.

Bud'te oporou, zvyšujte pocit bezpečí a jistoty.

- Dávejte najevo lásku, obejměte dítě, pohlad'te, pochvalte za vhodné chování.
- Opakovaně dítě ujišťujte, že není v ohrožení života (jen je potřeba proto dodržovat doporučená opatření - zavření školy je také součástí prevence).
- Vytvářejte pohodovou domácí atmosféru, vymezte prostor na společné aktivity, u kterých si můžete povídat - společný oběd, procházka, deskové hry.
- Sdílejte s dětmi pozitivní zprávy a příběhy.
- Povzbuďte náladu shlédnutím vtipné komedie, seriálu, vyprávěním veselých příběhů či vtipů.

Jděte příkladem.

- Děti se učí pozorováním chování svých rodičů - sami dodržujte (psycho) hygienu a preventivní opatření, podporujte dobré vztahy ve svém okolí, pomáhejte.