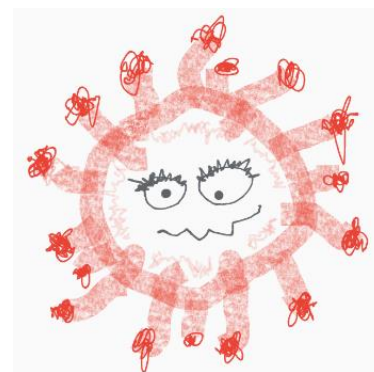


Jak můžeme děti a dospívající podpořit



Informace týkající se koronaviru pro dospělé, kteří pečují o děti a dospívající, jež vyrůstají v pobytové péči (dětské domovy a další ústavy, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, dětské domovy pro děti do 3 let věku apod.), či mají děti v pěstounské péči.

- Nezapomeňte, že pro děti může být obzvláště důležité **mít kontakt se svými blízkými, rodiči, kamarády**... Mohou mít o ně své obavy... **Podporujte tento kontakt.** Hledejte cesty, jak je možné kontakt s rodiči či jinými blízkými osobami zajistit (samozřejmě s přihlédnutím k aktuálním opatřením), třeba i na dálku (videohovory).
- **Mluvte s dětmi a dospívajícím** o jejich pocitech, berte je vážně. Situace je nová pro všechny.
- **Využívejte podpůrné materiály**, které vám mohou pomoci při komunikaci s dítětem a k předání důležitých informací – např. obrázkovou brožurku [Ahoj, já jsem KORONA](#), nebo jiné materiály.
- **Užitečné tipy pro komunikaci s dětmi** lze nalézt i v materiálu, který zveřejnilo ministerstvo vnitra - [Koronavirus COVID 19 – Doporučení ve vztahu k dětem](#).
- **Podrobného průvodce komunikací s dětmi o COVID 19** najdete i v příručce, kterou zpracovala organizace NATAMA – [Malý návod pro rodiče, prarodiče a starší sourozence](#).
- **Jak se mohou projevovat úzkosti, obavy dětí v jejich chování? A jak naše?** [Desatero pro práci s úzkostí a stresem](#) najdete na webu organizace Centrum LOCIKA. Stejně tak tipy pro komunikaci s dětmi, včetně pohádky *O zlém draku koroňákovi a jak ho všichni společně porazili*.
- [Desatero pro rodiče](#), jak např. zvládnout vzdělávání dětí se specifickými potřebami, které mohou využít i profesionálové, kteří pracují s dětmi, lze nalézt rovněž v materiálu organizace ČOSIV.
- Nezapomeňte sledovat **aktuální metodická doporučení, stanoviska** vydaná MPSV, MŠMT, MZ; zřizovateli zařízení pro děti či aktuální situaci ve vašem kraji.
- **Doporučení MPSV** lze sledovat [ZDE](#). Aktuality je možné rovněž nalézt na webu www.pravonadetstvi.cz.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PRÁVO NA DĚTSTVÍ

Nejsem doma a něco se děje...

Co by měli vědět děti a dospívající v dětských domovech nebo jiných ústavech, zařízeních pro děti vyžadující okamžitou pomoc a v pěstounské péči o koronaviru

✓ **PTEJ SE:** Potřebuješ porozumět tomu, co se kolem koronaviru děje? Zeptej se vychovatelů či jiných blízkých osob, máš právo znát aktuální a pravdivé informace.

✓ **CHRAŇ SE:** Víš, jak můžeš chránit sebe a své blízké (kamarády a další osoby)? Informace najdeš např. tady - [Ahoj, já jsem KORONA.](#)



✓ **SVĚŘ SE:** Máš z něčeho strach, trápí tě něco? Je normální, když máš obavy (i dospělí je můžou mít). Řekni o nich svým vychovatelům či jiným pečujícím osobám či rodině. Mluvte o nich spolu, nebo jim to nakresli. Jistě tě podpoří. Jsou tu pro tebe (někdo je u tebe blíž, někdo tě může podpořit třeba na dálku).



NÁVŠTĚVY: Víš, jak to nyní je s návštěvami tvých blízkých? Máš právo být v kontaktu se svými rodiči nebo blízkými lidmi, ať jsi v jakémkoliv zařízení pro děti, či u pěstounů, pokud je to možné (neohrožuje to další lidi). **Pokud není možný osobní kontakt** (např. z důvodu nařízené karantény), domluvte se na kontaktu na dálku (telefon, skype, sociální sítě...apod.).

✓ **„SOCIÁLKA“:** Když si nevíš rady a něco tě trápí, můžeš se obrátit i na svou sociální pracovníci či pracovníka z orgánu sociálně-

právní ochrany dětí (OSPOD)– ta/ten, co za tebou jezdí na návštěvu a která/ý dohlíží na to, aby si byl/a v bezpečí. Je možné, že kvůli opatřením za tebou výjimečně nepřijede osobně - úřady mají omezený provoz, ale můžete být v kontaktu telefonicky, e-mailem, přes skype apod. Neboj se na ní/něj obrátit sám/a, když tě něco trápí.



✓ **DALŠÍ POMOC:** Existují i další možnosti, kam se můžeš obrátit o pomoc či kde si můžeš popovídat i anonymně (tedy bez toho, abys řekl/a své jméno) – můžeš např. kontaktovat pracovníky [Jdidoklubu](#) na online chatu, nebo se můžeš obrátit na nonstop [Linku bezpečí](#), která je zdarma (volat lze kdykoliv), tel.: **116 111**, či nonstop linku [Dětského krizového centra](#), tel.: **241 484 149, 777 715 215**. Kontaktovat je můžeš i na chatu či skypu. Tito pracovníci se zaměřují na podporu dětí a

dospívajících, kteří to potřebují. Využít můžeš i další [linky důvěry](#).

✓ **MAPA OHROŽENÉ DÍTĚ:** Řadu kontaktů v blízkosti tvého bydliště můžeš najít na [mapě](#), kterou vytvořila organizace Dům tří přání. Najdeš zde zejména pomoc při problémech v rodině či ve škole, psychologickou pomoc a další.

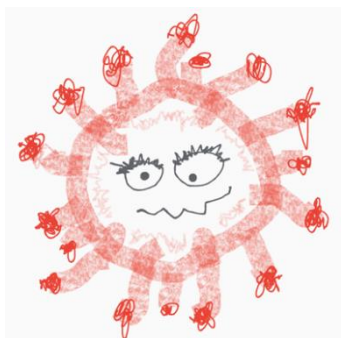
✓ **Viš, že OMBUDSMAN pomáhá i dětem?** Na ombudsmana, neboli veřejného ochránce práv, se může obrátit každý člověk, který má potíže. Pomáhá i dětem a mladým lidem v nesnázích a zabývá se právy dětí. Informace o tom, jak ho kontaktovat a jaké situace řeší, najdeš na [webu](#).

✓ **ZABAV SE:** Už ti z toho trochu „hrabe“? Snad ne moc... Nezapomeň dělat věci, u kterých si můžeš vyčistit hlavu, hýbej se, sportuj, maluj... – určitě s vychovateli či pečujícími osobami společně vymyslíte, jak se zabavit a jak to společně zvládnout.

NEZAPOMEŇ, že:

I dospěláci toho můžou mít plné zuby – je toho na ně zkrátka moc. Mají delší směny a své starosti. Všichni se za pochodu učí, jak to dobře zvládnout. Respektuj je, snaž se pomáhat, jak to jde. Můžeš se třeba zapojit do péče o mladší děti či jinak.

Opatření či omezení (např. to, že nesmíme jít za kamarády, do školy, do ZOO či do kina) **jednou skončí. A všichni doufáme, že to bude brzy!**



Tak ČAU, JÁ MIZÍM...

www.pravonadetsvi.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PRÁVO NA DĚTSTVÍ



NEZLOBÍ...

MAJÍ STRACH A OBAVY

Je důležité vědět, že úzkost se projevuje u každého dítěte a každé věkové skupiny jinak. Rodiče, kteří jsou již tak sami zneklidnění a cítí se pod stresem, si toto chování mylně vysvětlují jako “zlobení.”

Reakce dítěte

Předškoláci

- Strach být sám, noční můry, zadržávání v řeči
- Omezená kontrola močového měchýře a svěrače
- Změny v chutích k jídlu
- Zvýšené záchvaty stresu, fňukání nebo “věšení se”
- Problémy s pozorností

Reakce rodičů

- Trpělivost a tolerance
- Uklidnění a ujištění (verbální i fyzické)
- Vyjádření pocitů skrze hru a vyprávění příběhů
- Svolení ke krátkodobým změnám v režimu “kde kdo bude spát”
- Dodržování obvyklých rodinných rituálů
- Zklidňující aktivity před večerním ukládáním do postele
- Zabránění sledování médií

Školáci (6-12 let)

- Podrážděnost, fňukání, agresivita
- Věšení se na dospělého, noční můry, změny spánku či chuti k jídlu
- Fyzické symptomy (bolesti hlavy či břicha)
- Soutěživost o pozornost rodičů
- Vyhýbání se kamarádům
- Ztráta zájmu
- Zapomínání nových informací

- Trpělivost, tolerance a ujišťování
- Pravidelná fyzická aktivita
- Vyjádření emocí skrze hru a konverzaci
- Zapojení do vzdělávacích aktivit (pracovní sešity, edukační hry)
- Účast na společných rodinných aktivitách
- Omezení přílišného sledování médií
- Stanovení vlivných, ale pevných hranic

Adolescenti (13-17 let)

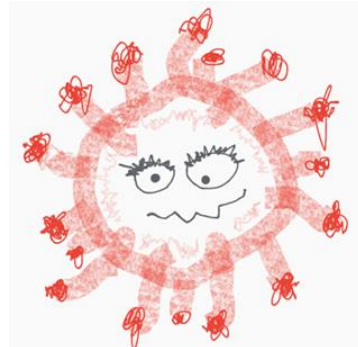
- Fyzické stesky (bolesti hlavy a břicha, vyrážka, aj.)
- Poruchy spánku a příjmu potravy
- Nervozita a neklid nebo naopak snížení energie, apatie
- Vyhýbání se vrstevníkům
- Starosti týkající se témat nespravedlnosti, stigmat
- Podrážděnost, reaktivita

- Trpělivost a tolerance
- Dodržování zaběhaných denních rituálů (včetně povinností)
- Udržování kontaktu s kamarády skrze telefon, internet
- Omezení přílišného sledování médií: diskuse “co slyšeli a četli?”
- Iniciování diskuzí: co prožívají, o čem přemýšlí, co je zaráží a co jim vadí
- Zapojení do ONLINE komunitních aktivit dobrovolnictví

Kdo mi pomůže?

Co dělat, když potřebuji pomoc v době karantény...

Některé děti se doma nemají zrovna dobře a potřebují ochránit třeba před násilím, před tím, že jsou samy nebo mají jiné starosti. A teď ještě k tomu strach z koronaviru...



✓ **NEZAPOMEŇ, ŽE POMOC TADY POŘÁD JE:** i když může být omezená, ale všechny důležité služby fungují: *poradny, linky důvěry, nízkoprahové kluby (některé jsou online) a sociální pracovníci* také. Možná se s nimi nebudeš chvíli moct potkat osobně, ale můžeš volat, psát, chatovat, vést videohovory a tak dál.

✓ **SVĚŘ SE:** Máš z něčeho strach, trápí tě něco? Je normální, když máš obavy (i dospělí je můžou mít). Řekni o nich blízké osobě, které důvěřuješ, třeba svým kamarádům nebo učiteli. Mluvte o nich spolu, nebo jim to nakresli. Podpoří tě.

✓ **„SOCIÁLKA“:** Když si nevíš rady a něco tě trápí, můžeš se obrátit na sociální pracovníci či pracovníka z orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD). Můžeš je kontaktovat telefonicky i e-mailem. Kontakty najdeš na webu městského nebo obecního úřadu ve městě, kde bydlíš.



✓ **DALŠÍ POMOC:** Existují i další možnosti, kam se můžeš obrátit o pomoc či kde si můžeš popovídat i anonymně (tedy bez toho, abys řekl/a své jméno) – můžeš např. kontaktovat pracovníky [Jdidoklubu](#) na online chatu, nebo se můžeš obrátit na nonstop [Linku bezpečí](#), která je zdarma (volat lze kdykoliv), tel.: **116 111**, či nonstop linku [Dětského krizového centra](#), tel.: **241 484 149, 777 715 215**. Kontaktovat je můžeš i na chatu či skypu. Tito pracovníci se zaměřují na podporu dětí a dospívajících, kteří to potřebují. Využít můžeš i další [linky důvěry](#).

✓ **MAPA OHROŽENÉ DÍTĚ:** Řadu kontaktů v blízkosti tvého bydliště můžeš najít na [mapě](#), kterou vytvořila organizace Dům tří přání.

Najdeš zde zejména pomoc při problémech v rodině či ve škole, psychologickou pomoc a další.

✓ **Víš, že OMBUDSMAN pomáhá i dětem?** Na ombudsmana, neboli veřejného ochránce práv, se může obrátit každý člověk, který má potíže. Pomáhá i dětem a mladým lidem v nesnázích a zabývá se právy dětí. Informace o tom, jak ho kontaktovat a jaké situace řeší, najdeš na [webu](#).

✓ **ZABAV SE:** Už ti z toho trochu „hrabe“? Nezapomeň dělat věci, u kterých si můžeš vyčistit hlavu, hýbej se, sportuj, maluj, čti si nebo něco tvoř. Karanténa může být i výzvou.

NEZAPOMEŇ:

Je důležité CHRÁNIT SE: Víš, jak můžeš chránit sebe a své blízké (kamarády a další osoby)? Informace najdeš např. tady - [Ahoj, já jsem KORONA](#).

Opatření či omezení (např. to, že nesmíme jít za kamarády, do školy, do ZOO či do kina) jednou skončí.

A všichni doufáme, že to bude brzy! www.pravonadetstvi.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



PRÁVO NA DĚTSTVÍ