

# Jak zaměstnat školáky i seniory

Psycholožka: Stanovte si stálý čas, kdy se telefonuje přátelům



Foto: Patrik Uhlíř, MAFRA



Foto: Michal Sváček, MAFRA

## Nyní je konečně prostor vést děti k samostatnosti

Dětská psychoterapeutka a pedagožka Jana Divoká v rozhovoru připomíná, že i děti by měly mít pocit, že dokážou v této krizové situaci nějak přispět k řešení.

### Co pomůže rodinám vyrovnat se s danou situací?

U dětí a rodin je zřejmě rozhodující, jak se k situaci postaví. Pokud se jí zmocní a být malým způsobem přispějí například sítím roušek či jinou aktivitou, může to k celkovému prožívání situace a semknutí rodiny velice pomoci. Důležité je, abychom dětem umožnili zažít pocit, že k řešení situace přispěly.

### Kolik dát dítěti vlastního prostoru a kolik mu toho naplánovat?

Já jsem pro zlatou střední cestu a stanovím si záhybné body. Je dobré dodržovat pravidelný režim, co se týče stravovacích návyků. Nechat dítěti také časový prostor na učení a rozplánovat si učení s dítětem na určité bloky. Ale děti jsou různé. Některé vydrží celý den u jednoho projektu a strukturu dne nepotřebují. My rodiče dětem často hledáme kroužky a volnočasové aktivity. A máme pocit, že když jim nic nena-

plánujeme, tak je to špatně. Možná je teď naopak prostor na to, učit je samostatnosti.

### Máme nějak limitovat čas trávený na internetu či u televize?

Nejsem zastáncem přísného omezení - bývá často zdrojem konfliktů. Ale spíše než abychom vymýšleli zákazy a příkazy, vymýšlejme, jak je od elektroniky přirozeně převést k jiné aktivitě. Zapojme je i do běžných činností - třeba je přivíme k vaření.

### Ve stísněném prostředí mohou vznikat konflikty. Jak spolu mají partneři probrat některé záležitosti, když bydlí třeba v malém bytě a nemají soukromí?

Nemusíme se tvářit, že jsme perfektní. Někdy nám to prostě ujede. Děti si tímto způsobem mohou zvykat na to, že výměny názorů jsou v životě normální, obzvlášť když si to dospělí dokážou vyříkat. Když potřebujeme vyslovit něco, co není dobré říkat před dítětem, můžeme to zkusit večer nebo si to napsat třeba přes chat, i když je to trochu absurdní. Ale spousta lidí si textovými zprávami toho řekne víc a snad i s menší emocionální náloží. (kris)

## Klidně si vyvěste denní režim doma na stěnu

Psycholožka z organizace Život 90 Tereza Hacová radí seniorům, aby se zaměřili na to, co ovlivnit mohou, třeba na péči o své zdraví.

### Senioři mohou zažívat velký pocit nejistoty. Jak zahnat úzkost?

Nejistota, co s námi bude zítra, za týden nebo za půl roku, často vyvolává strach nebo úzkost. Bohužel teď není v moci běžného člověka předpovědět budoucnost. Zaměřme se spíše na to, co ovlivnit můžeme - dodržování hygieny v izolaci nebo péči o své zdraví. Vliv má člověk i na to, co konzumuje, ať už jde o kvalitu jídla, nebo o množství znepekujících zpráv.

### Jak byste seniorům doporučila prožívat dny, když jsou čím dál víc stejné?

V této nepředvídatelné situaci je důležité udržovat si stabilní režim. Ať ho sepiší na papír a vyvěsí na viditelné místo. Je vhodné do něj zahrnout plánovaný budíček, fyzickou aktivitu, hygienu, čas k přípravě a konzumaci jídla. Ať si naplánují i čas zaplněný sledováním zpráv, doporučuji nepřekročit dvě hodiny denně. Mimo tento čas ať sledují po-

řady, které dělají radost nebo dočasně uklidňují. Televize může být jedním z důležitých spojení se světem venku, není nutné se jí vzdávat úplně.

### Jak nahradit sociální kontakty, když mají zůstat seniory doma?

Pokud se cítí osamělí, tak ať do plánu zařadí i čas, který si vyhradí na telefonickou komunikaci s rodinou a přáteli. Ať zkusí zavolat i starým známým, třeba jsou v podobné situaci jako oni. Ať se domluví na pravidelném telefonátu v určitou hodinu. Člověk se pak má na co těšit. Během hovoru kromě sdílení novinek a emocí je třeba sdílet hezkou vzpomínku nebo něco, co dělá radost. Pokud nemáte někoho, s kým byste si mohli zatelefonovat, zkuste se obrátit na váš místní úřad nebo dobrovolnickou organizaci.

### A když se nám nechce telefonovat?

Jestli je vám smutno, zkuste otevřít okno a nadýchat se čerstvého vzduchu. Jakákoliv fyzická aktivita může být pro tělo i mysl velmi blahodárná. Protáhnout se, chození po místnosti nebo práce na zahradě se určitě počítají. – Kristína Paulenková