Jak používat materiál: „Ahoj, já jsem Korona!“

Vážení občané - rodiče, prarodiče, pedagogové, vychovatelé, psychologové, zdravotníci a další, kteří jste v kontaktu s dětmi,

předkládáme Vám ilustrovanou brožurku pro děti **"Ahoj, já jsem Korona".** Materiál je určen pro děti malé i větší. **Zamyslet nad ním se ale může i dospělý**.

S malými dětmi jej probírá rodič, vychovatel nebo jiná blízká osoba, větší děti se mohou nad ním zamyslet samy a následně to s dospělým probrat. Materiál napomáhá rozhovoru o tématu a pochopení dítěte.

Při práci s materiálem je důležité, aby byla navozena **klidná atmosféra** a dítě se cítilo **v bezpečí a podpořeno**.

Cílem je vysvětlení základních faktů ohledně koronaviru/COVID-19, seznámení se základními pravidly ochrany a podpora zvládání.

Materiál pomůže nám i dítěti zachytit **myšlenky, nejasnosti a normální emoce (strach, úzkost, hněv, smutek)**. Zároveň pomáhá rozpoznat **zdroje zvládání dítěte**, které mu pomáhají proti negativním emocím, a závěrem se orientuje na pozitivní prožívání. Pokud dovedeme pojmenovat prožívané emoce a uvědomíme si naše zdroje, přispívá to ke stabilizaci a redukci úzkosti u dětí i dospělých.

Ne všechno, co děti prožívají, my dospělí vnímáme, ne všechno nám děti sdělují. Materiál má **napomoci rozhovoru dítěte s dospělými** o nastalé situaci, která je velkou zátěží pro všechny. Velmi záleží na tom, aby se dospělí rozhovoru s dítětem o tématu, jeho emocích, nejasnostech a myšlenkách věnovali.

Protože postavička Korony nemá malé děti děsit, mohla by někdy vyvolat dojem, že je neškodná či dokonce sympatická, že by jí mohlo být dítěti líto. Úkolem dospělého je v takovém případě dítěti vysvětlit, že **Korona není dobrý kamarád, ale nenápadný nepřítel**, proti kterému se můžeme všichni určitými postupy bránit. Důležité je s dítětem probrat také téma **soudržnosti, vzájemné pomoci a pomoci druhým** a podporovat u něj vědomí, že **společně to zvládneme**.

Materiál byl k překladu laskavě poskytnut jeho autorkou paní Lies Scaut z fakulty Portland Institute for Loss & Transition (USA) a De Weg Wijzer - Centra pro terapii traumatu a zármutku (Belgie), která je odbornicí na ztrátu a psychoterapeutkou. Ilustrátorem je Steven De Soir (biomedicínský vědec a ilustrátor). Je to příklad toho, že společný boj proti nemoci nás spojuje mezinárodně i mezioborově.

Štěpán Vymětal (za tým ICP2020 a kolegy z MV ČR)

Praha 21.3.2020