

## Příliš úkolů, sociální izolace a nejistá budoucnost – tři hlavní problémy dětí během pandemie

- Linka bezpečí kontaktovalo v dubnu a květnu přes online kanály třikrát více dětí
- Psychologové: Rodiče by měli vysvětlovat, jaká opatření děti čekají, učitelé nechat děti diskutovat
- Nadace RSJ: Pandemie ukázala, že je třeba začít děti učit odolávat stresu

**Praha, 4. června 2020:** Pandemie s nouzovým stavem byla pro děti psychicky náročná, hlásí řada neziskových organizací podporovaných Nadací RSJ. Linka bezpečí například musela rozšířit provozní dobu chatu na 12 hodin denně a v dubnu i květnu registruje nárůst zájmu o tyto své služby na trojnásobek. Organizace Nevypusť duši se dětí během pandemie ptala, co konkrétně děti stresuje – jako první uváděly množství úkolů a tlak ze strany školy, hned na druhém místě uváděly chybějící sociální kontakt a nejistou budoucnost. Děti teď čeká další vlna nejistoty – při návratu do školy, s mnoha změnami, po velmi dlouhé pauze. Ukazuje se, jak potřebné je naučit děti se s takovými situacemi vyrovnávat, upozorňuje Petr Winkler z Národního ústavu duševního zdraví.

Linka bezpečí během pandemie nemohla zvýšit kapacity pro příjem telefonátů, rozšířila ale provozní hodiny na chatu z původních 8 hodin na 12 hodin denně. Po březnovém skoro dvojnásobném zájmu **v dubnu zaznamenala na chatu o 226 %, a v květnu o 203 % více kontaktů.** Děti v izolaci se svými rodinami, bez vrstevníků, školy a pravidelného režimu řešily výrazně častěji potíže v rodinných vztazích a psychické problémy. „*Oproti únoru bylo v květnu o 34 % více psychických potíží, o rodinných vztazích jsme mluvili o 50 % častěji. V dubnu jsme častěji řešili syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (o 32 % oproti únoru), v květnu už se vrátilo téma do obvyklých kolejí,*“ komentuje průběh pandemie na Lince vedoucí odborných služeb Linky bezpečí Mgr. Kateřina Lišková. Na druhou stranu se během koronavirového období děti trápily méně potížemi ve škole, partnerskými vztahy a šikanou.

Zejména **hodně úkolů, které nestíhají, ale také sociální izolace a nejistá budoucnost spolu se strachem z okolí** – to jsou hlavní problémy, které v průběhu dubna a května jmenovali děti a studenti ve zpětné vazbě na webináře o duševním zdraví, které pro ně připravilo Nevypusť duši (zúčastnilo se 340 dětí ve věku 13 – 18 let). Děti trápily i vztahy s rodiči a nutnost být stále doma. Nejčastěji se s tímto stresem snažily vypořádat sportem, při procházkách v přírodě, popovídáním s přáteli.

### Samy s problémy

Ze dne na den přišly děti o důležité sociální kontakty, o vrstevníky, kamarády, kroužky, sporty, styk se širší rodinou, dokonce i o možnost jít si společně hrát na hřiště. Petr Winkler, vedoucí výzkumného programu sociální psychiatrie Národního ústavu duševního zdraví, upozorňuje, že děti se musely

adaptovat i na změnu způsobu vyučování, naučit se větší samostatnosti. „Na děti mohly také daleko více dopadat problémy jejich rodičů. Ať už jde o prudký nárůst současných duševních onemocnění, který jsme zaznamenali v dospělé české populaci, nebo domácí násilí a ekonomické problémy způsobené ztrátou zaměstnání či propadem firmy,“ shrnuje Petr Winkler a dodává, že děti se mohly obávat o své zdraví nebo o zdraví svých bližních a na děti mohla daleko více dolehnout osamělost.

Nadace RSJ v reakci na situaci začala podporovat také Dětské krizové centrum a jeho Linku důvěry, aby zvýšila dostupnost krizových služeb pro děti. „Spousta dětí žije v dysfunkčních rodinách, kde probíhá domácí násilí nebo je rodič závislý na drogách či alkoholu. V mnoha rodinách se řeší vážná finanční situace,“ shrnuje situaci Jana Pěchová z DKZ. Upozorňuje, že děti byly dlouhou dobu prakticky izolované, nechodily do školy, činnost úřadů a soudů byla limitována. „V rodinách, kde k násilí docházelo i před zahájením karantény, se v současné době situace ještě více vyhrocuje. To se u nás potvrzuje především na chatu, kam píší děti, které jsou teď s člověkem, který jim ubližuje, zavřené doma, bez možnosti úniku.“ Prioritou Linky důvěry se proto stalo udržení nonstop provozu linky a od 1. července navyšuje kapacitu chatu, aby uspokojila zvýšený zájem o tuto službu.

### Nová vlna stresu

Děti nyní čeká další zátěž. „Blíží se konec školního roku s nejasným způsobem hodnocení posledního pololetí, probíhají maturity, přijímací zkoušky v mimořádných podmínkách. Děti se cítí pod velkým tlakem a my dospělí jim můžeme pomoci se s tímto tlakem vyrovnat. Břímě leží jak na rodičích, tak na učitelích,“ připomíná Lenka Eckertová z Nadace RSJ, pod jejíž patronací je posledních několik let hned několik projektů pomáhajících dětem udržet nebo najít duševní rovnováhu.

Na rodičích je dětem vysvětlit, co je po návratu do školy čeká – od dezinfekcí a roušek až po klasifikaci, jakkoli je část informací nedostupná a vše se vyvíjí. Učitelé mohou děti vyzvat k diskusi o tomto zvláštním období.

„Bylo by skvělé, kdyby byly děti systematicky připravovány na život tak, aby byly schopny dobře reagovat a adaptovat se v rychle se měnících podmínkách. Po tom, co jsme prožili, je evidentní, že změny jsou potřeba,“ podotýká Petr Winkler z Národního ústavu duševního zdraví s tím, že doufá, že pandemie pomůže akcelarovat tolik potřebné změny ve vzdělávání, konkrétně zavedení speciálního předmětu psychosociální výchovy s názvem „Všech pět pohromadě“. Program připravovaný v NÚDZ už je připraven a nyní se ověřuje v praxi.

„Je třeba děti preventivně připravovat na nejistoty a zvyšovat jejich odolnost proti stresu, kterému se nelze vyhnout. Vzdělávací systém by měl více dbát na wellbeing dětí i učitelů. V důsledku vede i k lepším akademickým výkonům,“ uzavírá Lenka Eckertová.

***Nadace RSJ***

Nadace RSJ podporuje organizace zejména v oblasti vzdělávání, vědy a výzkumu, které k dobré praxi přinášejí i nový pohled na věc. Jejím klíčovým tématem je oblast zdravého bio-psycho-sociálního vývoje dětí a jejich vzdělávání. Pomáhá šířit osvětu věnovanou péči o duševní zdraví dětí a mládeže. Podporuje vzdělávání odborníků i veřejnosti, tvorbu edukačních materiálů a aktivity, které propojují témata a usnadňují průnik vhodných poznatků do nových míst.

***Kontakt pro média:***

Markéta Kaclová, AC&C Public Relations, [marketa.kaclova@accpr.cz](mailto:marketa.kaclova@accpr.cz); 604 555 780

Lenka Eckertová, Nadace RSJ, [lenka.eckertova@rsj.com](mailto:lenka.eckertova@rsj.com); 731 486 235