

JAK MLUVIT S DĚTMI O TRAGICKÉ UDÁLOSTI

NELŽETE JIM

Poskytněte dětem pravdivé informace, v rozsahu úměrném jejich věku. Ověřené informace vytváří pocit bezpečí.

VYTVOŘTE DĚTEM VHODNÉ PODMÍNKY PRO ROZHOVOR

Je důležité, aby se děti cítily v bezpečí a v klidu.

DEJTE JIM PROSTOR, ABY MOHLY MLUVIT O SVÉM STRACHU

Řekněte jim, že jste tu pro ně. Nespěchejte. Nezlehčujte a nezpochybňujte jejich pocity.

POMOZTE DĚTEM OBNOVIT POCIT BEZPEČÍ

Dělejte věci, které běžně děláte, snižte míru stresu. Zdůrazněte, že se jedná o náročnou, ale výjimečnou situaci.

POMÁHÁ SDÍLENÍ POCITŮ NE DEZINFORMACÍ

Starším dětem vysvětlete, že sociální sítě jsou dobrým nástrojem pro sdílení podpory, sounáležitosti a emocí. Nikoliv prostředem pro sdílení neověřených informací a traumatických obrazů.

PAMATUJTE, ŽE SPOLEČNÉ SDÍLENÍ, VZÁJEMNÁ PODPORA A KONTAKT JSOU NEJLEPŠÍ ZPŮSOB, JAK ZVLÁDNOUT NÁROČNÉ A NEČEKANÉ UDÁLOSTI.

ZAJÍMEJTE SE, CO SI O TOM VŠEM MYSLÍ

Snažte se naslouchat, zjistěte, co už děti ví, co slyšely a jak se o tom dozvěděly. Dejte jim najevo, že jste rádi, že s nimi o tom můžete mluvit. Dovolte dětem, aby vyjádřily i ony své vlastní názory a emoce. Jejich emocí se nebojte, tyto projevy jsou zdravou reakcí na tragickou událost.

POMOZTE DĚTEM ZVLÁDNOUT MÉDIA

Nenechávejte v tom ani starší děti a dospívající. Bavte se s nimi o všem, co v médiích vidí a slyší. Pomozte jim vyhybat se znepokojivým detailům a obrázkům. Vysvětlete jim, že opakovaným sledováním videí v sobě vytváří pocit, že tragická událost stále probíhá a opakuje se.

PODPORUJTE SOUCIT A DALŠÍ DŮLEŽITÉ HODNOTY

Nezapomínejte pečovat i o sebe. Aktivně vyhledávejte spolu s dětmi pozitivní zážitky.

POMOZTE DĚTEM VYJÁDŘIT POCITY

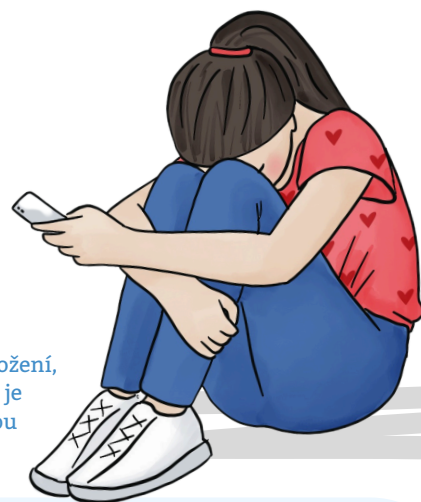
Například hrou, kresbou. Podpořte je ve zdravém pohybu, který jim pomůže událost zpracovat.

CO JEŠTĚ POMÁHÁ?

Společně zkuste vymyslet způsob, jak se můžete zapojit i vy. Na místo piety donést svíčku, květinu, podpořit sbírku. Zeptejte se dětí, co by chtěly udělat ony.



RADY, JAK MLUVIT S DĚTMI, KTERÉ CÍTÍ OHROŽENÍ



KOMU JE PODKLAD URČEN A JAKÉ JSOU JEHO CÍLE

Podklad je určen především učitelům, pedagogickým pracovníkům a ředitelům škol, kteří mají za úkol podpořit děti v těžkých a stresujících situacích spojených s pocity ohrožení, například při bombových hrozbách nebo jiných bezpečnostních incidentech. Jeho cílem je poskytnout jim konkrétní návod, jak s dětmi komunikovat, jak podpořit jejich psychickou pohodu a jak zajistit, aby se děti cítily bezpečně a stabilně i v nejistých situacích.

POSILTE POCIT BEZPEČÍ U SEBE, DRUHÝCH I CELKOVĚ VE ŠKOLE:

Mějte potřebné a ověřené informace. Omezte změny v rozvrhu a dalších oblastech na nezbytné minimum. Omezte stresující události jako je např. zkoušení. Vytvořte i pro sebe podpůrnou síť, je důležité mít s kým mluvit, vědět na koho se obrátit, více odpočívat.

DEJTE DĚTEM PROSTOR VYJÁDŘIT SVÉ POCITY A MYŠLENKY:

Umožněte dětem mluvit o tom, co prožívají v souvislosti s bombovou hrozbou. Každé dítě může situaci prožívat jinak – některé děti mohou cítit úzkost nebo vztek, jiné mohou být naopak zamlklé a na první pohled vypadat klidně.

MĚJTE POCHOPENÍ PRO JEJICH EMOCE A RŮZNÉ REAKCE:

Je důležité akceptovat, že různé reakce jsou přirozené. Dítě se může bát, plakat, nebo naopak být nervózní a rozesmáté. Tyto emoce nejsou špatné, jsou jen vyjádřením nadměrné zátěže, kterou děti zažívají.

PODPORA A ŘÁD:

Udržování běžných denních rutin, na které jsou děti dlouhodobě zvyklé, jako je škola, koníčky a zájmové aktivity, může dětem pomoci zůstat v klidu a získat pocit stability i v nejistých situacích.

UKLIDŇUJÍCÍ ROZHOVORY:

Ptejte se děti na jejich pocity a myšlenky související s hrozbou, nejen povrchně, ale hluboce se zajímejte o to, jak se ve škole a na veřejnosti cítí. Umožněte jim sdílet jejich obavy. Vysvětlete jim také, že situaci řeší profesionálové a že jsou nastavena bezpečnostní opatření, která je mají chránit.

KOMUNIKUJTE I S DĚTMI, KTERÉ NEBYLY PŘÍMO OHROŽENY:

I děti, které nebyly v přímém nebezpečí, mohou mít strach nebo obavy. Ujistěte je, že je normální cítit nejistotu či úzkost, i když byly mimo bezprostřední ohrožení.

PODPORA PŘI NÁVRATU DO ŠKOLY:

Pokud se děti cítí nejistě, mohou potřebovat doprovod do školy nebo jinou formu podpory.

KOMUNIKACE MEZI RODIČI A ŠKOLOU:

Ujistěte se, že rodiče a škola spolupracují a vzájemně se informují o potřebách dětí. Je důležité, aby škola věděla o případných obavách dítěte a mohla na ně reagovat a naopak.

VŠÍMEJTE SI ZMĚN V CHOVÁNÍ:

Sledujte případné změny v chování dětí, jako jsou zvýšená nervozita, uzavřenost nebo nepřiměřené reakce na situace spojené s bezpečností. Tyto signály mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší pozornost a podporu.

KRIZOVÉ LINKY:

Připomeňte dětem, že mohou kdykoliv využít Linku bezpečí, pokud se potřebují s někým poradit nebo svěřit se svými pocity. Mohou také využít chat Děťství bez násilí Centra LOCIKA. Rodiče a pedagogové mohou volat na Rodičovskou linku, nebo Linku pro rodinu a školu, aby získali podporu a rady pro práci s dětmi v těchto situacích.

ODBORNÁ POMOC:

Pokud dítě i po delší době stále pociťuje strach nebo úzkost, která narušuje jeho běžné fungování, je vhodné vyhledat odbornou psychologickou pomoc.

DESATERO PROTI STRACHU, PANICE A ÚZKOSTEM

1. O svém strachu mluvte, nenechávejte si ho pro sebe.
2. Pro zmírnění úzkosti je důležité být v dobrém kontaktu s blízkými lidmi. Zavolejte přátelům, buďte v kontaktu s rodinou.
3. Sledujte ověřené zdroje informací na webech a sociálních sítích: Hasičský záchranný sbor ČR, Ministerstvo vnitra, Policie České republiky a informační kanály jednotlivých obcí. Když máme informace, můžeme si lépe představit své možnosti, než když je nemáme. Pravdivé informace a edukace jsou východiskem z úzkosti.
4. Jakákoliv připravenost – emoční, materiální, informační, napomáhá lepší orientaci a posiluje odolnost.
5. Nepijte alkohol, ale nastolte si psychohygienu, kterou máte osvědčenou. Relaxační či meditační cvičení, sport, příjemná činnost, kterou máte rádi.
6. Když nedokážeme předvídat, jak situace dopadne, je dobré postupovat po úsecích. Přijměte a zpracujte část informace, zorientujte se v určitém úseku, přijměte opatření, pak postupujte teprve dále.
7. Aktivita je vždy lepší než pasivita, zapojte se do pomoci podle svých možností. I drobnosti se počítají.
8. Dětem říkejte pravdu. Když je dítě schopné se otevřeně zeptat, je schopné slyšet pravdivou odpověď.
9. Snažte se prožít náročné období za pomoci jakékoliv jiné činnosti, než jen sledováním aktuální situace v médiích.
10. Myslete na to, že krizová situace je pro lidi vedle nebezpečí také příležitostí, jak nahlédnout na svůj život a přerovnat si některé své priority.

