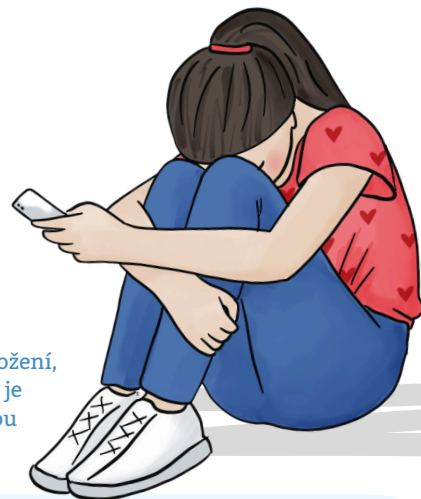


RADY, JAK MLUVIT S DĚTMI, KTERÉ CÍTÍ OHROŽENÍ



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.