

Milí rodiče,

cítím, že musím zareagovat na situaci, která se právě děje na Ukrajině. Z útržkovitých rozhovorů mezi dětmi je zřejmé, že některé děti mají strach a bojí se války. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla znovu vás takto skupinově oslovit a poskytnout vám základní informace pro komunikaci s dětmi.

Není zatím vypracována žádná oficiální metodika, ale tyto body považuji za nejdůležitější:

1. Určitě je dobré s dětmi o situaci mluvit. Když se zeptají, odpovídejte jim na otázky upřímně a přiměřeně věku. Je v pořádku, když nebudete znát odpověď. Můžete ji společně vyhledat nebo říci nevím. Zkuste se nevyhýbat otázkám dětí, protože ony mohou mít v hlavě velké a mnohem katastrofičtější fantazie než by nás vůbec napadlo.
2. Pokud znáte někoho ve svém okolí, kdo pochází z Ukrajiny, můžete ho podpořit zprávou nebo nějakým vaším způsobem. Děti mohou mít dobrý pocit, že mohly aspoň něco udělat.
3. Pozor na výroky směrem k Rusku obecně. V případě, že žáci mají spolužáka, jehož rodina pochází z Ruska, mohli by mu to vyčítat. Oni za to ale nemohou.
4. Pokuste se dítěti vybírat jen ty nejpodstatnější informace, které jsou opět přiměřené věku. Zkuste zamezit tomu, aby poslouchaly informace celý den.

V příloze vám přikládám také infografiky:

1. Reakce dětí a adolescentů na katastrofickou událost - projevy dětí rozříděné podle věku
2. Můj osobní krizový plán - můžete vyplnit společně s dítětem, návod co dělat až mi nebude dobře
3. Když se necítím dobře můžu - obrázkový seznam aktivit
4. Jak pomoci dítěti překonat strach z koronaviru - možná se to zdá divné, ale když se na to podíváte obecně, tak jsou tam způsoby, jak mluvit s dětmi dobře vysvětlené

Také bych chtěla dodat, že tato situace je náročná i pro dospělé a proto myslete také na sebe a ošetřete svoje emoce. Pokud máte strach, mluvte o tom. Uleví se vám.

Zde je také seznam případných krizových linek:

<https://www.dumtriprani.cz/blog/krizove-linky-pro-rodice-dospele-prehledne-na-jednom-miste/>

Na závěr bych chtěla vyjádřit svou lítost a podporu všem, kterých se tato událost bezprostředně dotýká!

školní psycholog Iveta Rebrová