

Info pro učitele:

Vážení učitelé, dovoluujeme si Vaším prostřednictvím otevřít velmi aktuální a citlivé téma bojů na Ukrajině. Cílem vašeho krátkého rozhovoru s dětmi je netabuizovat toto téma, dát možnost pro první sdílení nebo ventilaci emocí a hlavně předat dětem kontakty na další krizové linky nebo školního psychologa.

Důvodem, proč tomu věnujeme takovou pozornost, je fakt, že jsme všichni již obdobím koronaviru nejen fyzicky, ale zejména i psychicky vyčerpaní a do toho přichází další významný stresový faktor. Proto se domníváme, že si všichni zasloužíme větší péči. Slovy všichni myslím vás jako vyučující, děti, ale i rodiče. Stručnou informaci od nás dostanou i rodiče.

Z útržkovitých rozhovorů mezi dětmi je zřejmé, že některé děti mají strach a bojí se války. Jiné děti si na mobilech opakovaně pouští záznamy z útoků. To vše může vést ke zprostředkované traumatizaci a dalším obtížím, kterým bychom rádi předešli.

Než zahájíte krátkou diskuzi s dětmi, je třeba mít v sobě emoce alespoň nějakým způsobem zpracované. Pokud je toto téma pro vás nějak více citlivé, dejte nám vědět a rozhovor za vás provede někdo jiný. V první řadě je nutné nepřenášet na děti své vlastní emoce.

Osnova pro rozhovor:

- 1. Jak jistě víte, Rusko napadlo Ukrajinu a Ukrajina v tuto chvíli vyhlásila válečný stav.**
(nějak podobně co možná nejvíc neutrálně konstatovat současný stav a nezabíhat víc do detailů, např. že je už prolito mnoho krve apod. cílem není děti více šokovat!!)
2. Předpokládám, že o této situaci víte, co vás v první chvíli napadlo? Pojdme si o tom jen krátce promluvit.
3. Viděli jste už nějaké zprávy? Jaké emoce to ve vás vyvolalo?
4. Je něco, čeho se v souvislosti s boji na Ukrajině bojíte? *(nepodporovat konspirační teorie, držet se pouze faktů!!)*

Co můžete udělat sami pro to, abyste se lépe cítili? Máte nějaký nápad, co vám ve stresu pomáhá?

- I. Nesledujte příliš média. Nyní toho bude všude hodně, včetně nevhodných a velmi emočně náročných záběrů. Zkuste sami sebe chránit a zbytečně se situací nestresovat více. Pokud vás něco v souvislosti s těmito událostmi zajímá, zeptejte se toho, komu nejvíc důvěřujete.
- II. Pokud se u vás objeví strach, mluvte o něm, nenechávejte si ho pro sebe. Pokud vás situace zatím nijak víc nezasáhla, i to je OK. Událost je to nová, všechny emoce jsou v pořádku, i to že zatím nic v souvislosti s tím necítíte. Každý jsme jiný, máme jinou rodinu, každý to prožíváme jinak.
- III. Co dál pomáhá proti špatné náladě? Procházka, cvičení a sport, kreativní tvoření – psaní, malování, skládání písniček, básniček, trávení času s blízkými – rodina, kamarádi.
5. Znáte někoho na Ukrajině nebo z Ukrajiny? Zkuste se spolužáky vymyslet, jak byste jim dali najevo svoji podporu, to že na ně myslíte a přeje jim, aby bylo vše v pořádku.
6. Nebojte se o tom mluvit s rodiči nebo někým jiným dospělým, komu nejvíce důvěřujete. Někdy se může stát, že se raději svěříte někomu, koho tolik neznáte. Pokud budete cítit potřebu, můžete kdykoliv kontaktovat školní psycholožku Alenu Šustrovou na mailu:

alena.sustrova@klicperka.cz (**napsat e-mail na tabuli**). Případně ji můžete navštívit osobně každý čtvrtek dopoledne o některé z přestávek.

Další užitečné kontakty jsou: (napsat na tabuli)

Linka bezpečí: 116 111

pomoc@linkabezpeci.cz

nebo přímý chat Linky bezpečí

7. Je nutné mít na paměti, že ne všichni Rusové s tímto útokem souhlasí. Proto není vhodnou reakcí napadat slovně nebo jinak útočit např. na ruské občany žijící v ČR, jelikož i těch bude u nás dost, stejně jako Ukrajinců. Konflikty je třeba řešit jinak než násilím nebo agresí.
8. **Chcete k tématu cokoliv přidat? Pokud ne, tak zpátky k probírané látce.**