

## **TIPY PRO ROZHOVOR S DĚTMI O SOUČASNÉM DĚNÍ**

### **Mluvte s dětmi o tom, co se děje, pokud chtějí.**

Když se zeptají, odpovídejte jim na otázky upřímně a přiměřeně věku. Vezměte si k ruce třeba i mapu a pastelky. 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. Jestliže o tom mluvit nechtějí, netlačte je a připomeňte jim, že mohou přijít kdykoli později.

### **Poskytněte dětem prostor pro jejich emoce a myšlenky.**

Zeptejte se, jak se cítí. Naslouchejte jim, nezechcujte jejich pocity a nezakazujte jim je, ať jsou jakékoli. Řekněte třeba: „Věřím, že máš strach, a jsem rád/a, že ses mi svěřil/a.“ Můžete jim i říct, jak se cítíte vy sami. Zkuste spolu vymyslet, co by jim mohlo pomoci cítit se lépe.

### **Ujistěte děti, že jste tu s nimi a pro ně.**

I geograficky vzdálené nebezpečí může vyvolávat pocit ohrožení a nejistoty. Řekněte dětem, že jsou s vámi v bezpečí a že tu pro ně jste. Přidejte objetí nebo pohlázení, pokud jsou na to naladěné.

### **Nabídněte dětem možnost využít pomoc odborníka.**

I pro děti z podporujících rodin je občas snazší se svěřit někomu zvenčí. Nabídněte jim tedy kontakt na Linku bezpečí (116 111) nebo Linku důvěry STŘED (775 22 33 11, 568 44 33 11, po-ne 9-21 hodin). Můžete se spojit i se mnou, školní psycholožkou (kolarovamartina91@gmail.com).

### **Pokud potřebujete, pomoc využijte i vy sami.**

Ať už máte k současnemu dění jakýkoli vztah, možná si s někým potřebujete promluvit i vy. Stejně jako pro děti jsou tu i pro vás služby psychologů či linek důvěry (např. Linka první psychické pomoci - 116 123). dětem tak navíc ukážete, že je v pořádku říct si o pomoc.

### **Podpořte zasažené společně s dětmi.**

Pokud znáte někoho ve svém okolí, kdo pochází z Ukrajiny, můžete ho podpořit zprávou nebo nějakým vaším způsobem. Máte-li na Ukrajině nějaké blízké, ozvěte se jim, zda jsou v pořádku a jak jim můžete pomoci. Pošlete společně DMS nebo nějaký finanční dar. Děti mohou mít dobrý pocit, že mohly alespoň něco udělat.

### **Pozor na výroky směrem k Rusku obecně.**

Neodsuzujte lidi s ruským původem. Neznamená to, že to předurčuje jejich postoj vůči aktuální situaci. V případě, že děti mají spolužáka/spolužačku či kamaráda/ku, jehož rodina pochází z Ruska, mohly by k němu cítit negativní emoce, které můžou různým způsobem nevhodně ventilovat. Prosím, volte slova v aktuální situaci s ohledem na ruské rodiny žijící v ČR.

### **Přiměřeně limitujte přísun informací z médií a konzumujte obsah z ověřených zdrojů.**

Pokuste se dítěti vybírat jen ty nejpodstatnější informace, které jsou opět přiměřené věku. Zkuste zamezit tomu, aby poslouchaly informace celý den. Ověřujte si informace. Ne každý článek říká pravdu. Zkuste si najít důvěryhodné zdroje. Dávejte také pozor na to, co si říkáte mezi sebou. I když děti vypadají, že neposlouchají, vše slyší.

Mgr. Martina Kolářová