

Rady, jak mluvit s dětmi, které cítí ohrožení

1. Posilte pocit bezpečí u sebe, druhých i celkově ve škole.

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

2. 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 klidné.

3. 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 zažívají.

4. 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.

5. Uklidňující rozhovory:

Ptejte se dětí 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.

6. 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.

7. Podpora při návratu do školy:

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Odborná pomoc:

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