Vážené kolegyně a kolegové,

připravila jsem pro vás pár tipů, jak s dětmi mluvit o válce. My na Chomutovsku máme tu výhodu, že máme čas se na to trochu připravit před návratem našich žáků z prázdnin. Můžeme přitom čerpat ze zkušeností škol z jiných okresů, které musely reagovat bezprostředně po vypuknutí války. Setkávají se s plačícími dětmi, nejen těmi z Ukrajiny a Ruska. Sama jsem v tomto týdnu několika žákům poskytovala krizovou intervenci.

Je třeba o tom s dětmi mluvit a nenechávat to jen na médiích, která děti mohou vnímat zkresleně. Samy se také jistě budou ptát. Možná, že některé děti o tématu nebudou chtít mluvit, ale i jich se může hluboce dotýkat. Každé dítě reaguje jinak – někdo se bude hůř soustředit, někdo může být plačtivý, někdo stažený do sebe, někdo může být impulzivní až agresivní. Pocit ohrožení může vyplývat i z toho, že děti nemají dost informací, které potřebují. Strach z neznáma je traumatizující. Je důležité si uvědomit, že děti vnímají informace z médií intenzivněji než my.

**Některé tipy pro vás:**

1. Být sám/sama pokud možno v klidu. Ukázat dětem, že jste s nimi, že se mohou na vás obrátit. V letadle je také nutné postarat se nejdřív o sebe a potom pomoci dětem. Neznamená to nemluvit s dětmi o svých emocích (to je určitě vhodné), spíš se snažit nenechat se jimi přemoci.
2. Doporučit dětem nesledovat příliš média. Je třeba být v obraze, vědět, co se děje. Není ale zdravé sledovat zprávy během celého dne. Je dobré zmínit také velký vliv dezinformačních médií (některá nejsilnější již byla vypnuta).
3. Dětem říkejte pravdu. Volte taková slova, kterým budou rozumět s ohledem na věk.
4. Nemusíte všemu rozumět a znát odpovědi na všechny otázky. Můžete se naopak ptát vy - jak se děti cítí, jak to prožívají, jaké informace zachytily ony. Vyslechněte je. Nezpochybňujte jejich emoce („nemáš se čeho bát, strach je zbytečný“ atd.), emoce si nevybíráme, ale prožíváme. Je dobré vyjádřit pochopení pro to, co prožívají.
5. Ukažte dětem, jak je možné v takových situacích pomáhat. Vyberte některé příklady – sbírky Člověka v tísni, vlaky zdarma pro ukrajinské občany, poskytování terapií zdarma atd.. Můžete sami zmínit, pokud jste se zapojili do sbírky. Možná už i rodiny dětí poslaly peníze, možná ony samy budou chtít uspořádat ve škole sbírku – v tom by bylo hezké je podpořit. To, že aktivně pomáháme, nám dává pocit, že máme situaci pod kontrolou. Pomoc je navíc vyjádřením solidarity.
6. Můžete s dětmi namalovat ukrajinskou vlajku, symbolicky zapálit svíčku…
7. Připomeňte dětem, kde mohou vyhledat pomoc – linka bezpečí (116 111), linky důvěry, krizové linky – kontakty najdete na nástěnce školního poradenského pracoviště. Děti se mohou obrátit také na nás, na pracovnice školního poradenského pracoviště. Za mnou, školní psycholožkou, mohou přijít ve středu či ve čtvrtek, v případě potřeby nabízím konzultace i jindy online formou (mohou využít i rodiče). Krizové linky fungují i pro pedagogy, např. Linka první psychické pomoci 116 123. Řekněte dětem, že je v pořádku vyhledat pomoc.
8. Zvláštní péči a ohledy je třeba věnovat dětem z Ukrajiny, Ruska a Běloruska. Možná tyto děti budou chtít zpočátku zůstat doma s rodiči. Situaci budou prožívat mnohem intenzivněji než ostatní. Vyjádřete jim podporu, účast. Ptejte se, co by od vás potřebovaly.
9. Nedopusťte, aby děti odsuzovaly Rusy. Občané Ruska nemohou za to, co způsobil jejich prezident.

**Další tipy, které jsem posbírala:**

Doporučení psycholožky:

<https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3447166-zpravy-z-ukrajiny-mohou-podle-psycholozky-deti-desit-jako-driv-covid-19-mely-omezit>

Jak přistupovat k traumatizovanému dítěti:

<https://www.podporainkluze.cz/wp-content/uploads/2020/06/%C4%8COSIV_Akutn%C3%AD_trauma_A4-2.pdf>

Krizové supervizní setkání pro pedagogy a asistenty pedagoga (2 termíny):

<https://www.clovekvtisni.cz/co-delame/vzdelavaci-program-varianty/kurzy-pro-ucitele/krizove-supervizni-setkani-pro-ucitele-a-asistenty-k-situaci-na-ukrajine-253c?fbclid=IwAR3_Csn3XN0SIhCHid_cS-0CTACXdeq6ZXak79s8iFGUfxXQa6rF0ZTZMuc>

<https://www.clovekvtisni.cz/co-delame/vzdelavaci-program-varianty/kurzy-pro-ucitele/krizove-supervizni-setkani-pro-ucitele-a-asistenty-k-situaci-na-ukrajine-254c?fbclid=IwAR1SJKerqpgf4AL9lF7AHhcZI2bMpTRFBXmyfAK_N2RpOGZVIISGUzDs3lY>

27.2. vysílání, jak mluvit s dětmi o válce:

<https://m.facebook.com/events/640527180560750?acontext=%7B%22source%22%3A%223%22%2C%22action_history%22%3A%22null%22%7D&aref=3>

28.2. webinář s krizovými interventy, jak mluvit s dětmi o válce:

<https://m.facebook.com/events/377528303763505?acontext=%7B%22source%22%3A%223%22%2C%22action_history%22%3A%22null%22%7D&aref=3>

