

Vážení rodiče,

po náročném pandemickém období přišly další dny vnášející nejistotu do našich životů. Proto bychom Vás chtěli v krátkosti informovat o způsobech, jak si v současné situaci poradit s pocity obav, a také Vám nabídli souhrn podpůrných kontaktů, na které se lze v případě potřeby obrátit.

Okolo dětí nyní mluvíme o válce, a tak je nepravděpodobné, že by je toto téma nezasáhlo. Mladší děti vnímají Vaše emoční rozpoložení a slyší útržky rozhovorů. Starší děti se o situaci dozvídají skrze zpravodajství a sociální sítě. Děti vědí, že se „něco“ děje, ale nemusí si vědět rady, co mají dělat. Stejně tak pro Vás rodiče může být těžké s dětmi o situaci mluvit.

Abyste mohli pomoci zvládnout situaci svému dítěti, je potřeba, abyste se **nejprve postarali o sebe** a pokusili se uklidnit svoje emoce. Využijte to, co Vám obvykle pomáhá dostat se do psychické rovnováhy (procházka v přírodě, setkání s rodinou či přáteli, příjemná hudba, relaxace apod.). Nezahlcujte se informacemi. Je v pořádku za této situace a za tímto účelem vyhledat odbornou pomoc.

**Buďte tu pro dítě a vyslechněte si jeho pocity, obavy a myšlenky.** Co konkrétně dítě trápí? Strach z války, opouštění domovů, obavy o rodinu a kamarády? Nezlehčujte jeho pocity. Umožněte dítěti náročně prožívání ventilovat (hra, malování, práce s modelínou, pohybové a relaxační aktivity). Zklidněte dítě dechem (nádech do břicha, výdech s hláskou „A“).

Buďte v odpovídání na jeho otázky autentičtí. Nesnažte se přesvědčit dítě, že se nic neděje. Úměrně jejich věku **odpovídejte pravdivě a věcně** na jejich otázky. Zároveň je **ujistěte o bezpečí** v naší zemi a o tom, že představitelé našeho státu nás chrání a aktivně situaci řeší.

Využijte to jako možnost bavit se s dětmi o tom, že **násilí není dobrý způsob, jak vyřešit konflikt** a jak by se konflikty měly řešit. A také o tom, **jak zvládat krizové situace** a o tom co mi pomáhá, když mám strach.

Snažte se, aby dítě **nesledovalo zprávy o válce**. Obrazový materiál může být znepokojující.

Pokračujte **v denním režimu, jak jste zvyklí**, věnujte se mu nějakou aktivitou (kreslení, výlet, domácí práce, společná hra...). Podpořte ho, ať pokračuje v oblíbené činnosti (kamarádi, zájmy, čtení...).

Pro děti je podporující vědomí toho, že **i ony mohou pomáhat**. Společně vymyslete, co konkrétně můžete pro situaci udělat (namalovat obrázek pro ty, co přicházejí z místa bojů, vyvěšení vlajky, návštěva babičky a její rozptýlení, zúčastnění se sbírky, zapálení svíčky a vyslání modlitby).

**Povzbuzujte** u dětí **soucit** s těmi, kterých se válka bezprostředně dotýká. Možná ve třídě mají ukrajinské kamarády. Také tu mohou mít ruské kamarády, vysvětlete jim, že ti nemají nic společného s agresí, za násilné rozhodování jiných nemohou a samy mohou mít také strach o své blízké.

**Ukažte dobré lidi**, kteří pomáhají. Poukažme na jejich službu, aby děti věděly, že i když je na světě pár špatných lidí, existuje mnohem více těch laskavých a podporujících se.

Buďte trpěliví a tolerantní, některé děti potřebují ujištění o bezpečí více než jiné. **Obejměte své dítě**, aby cítilo bezpečí, pochopení, lásku a blízkost. Při usínání poděkujte za jednoduché věci, které nejsou pro každého samozřejmé (teplo, jídlo, rodina...)

**Nebojte se vyhledat pro sebe či dítě odbornou pomoc:** Linka bezpečí 116 111 (zdarma, nonstop, anonymně), rodičovská linka 606 021 021 (anonymně, platba dle tarifu operátora, po-pá 9:00-21:00)

Můžete se obrátit na naši **školní psycholožku, která Vám nabízí svoji pomoc** a možnost podpory v tomto náročném čase. Kontaktovat ji můžete zde: 774 900 764, 464 629 964, b.zarubova@zspol3.cz.

V případě, že byste se rádi dozvěděli o tom, **jak mluvit s dětmi o válce** víc, přidáváme záznam z živého vysílání, které zprostředkovala skautská organizace s Petrou Wünschovou, ředitelkou Centra LOCIKA, které se dlouhodobě zabývá duševním zdravím dětí a psychologem Petrem Pöthem. Ke zhlédnutí zde: <https://www.youtube.com/watch?v=gRqvFQnKY-Q>

Přejeme mnoho sil a klidu.

Vedení školy