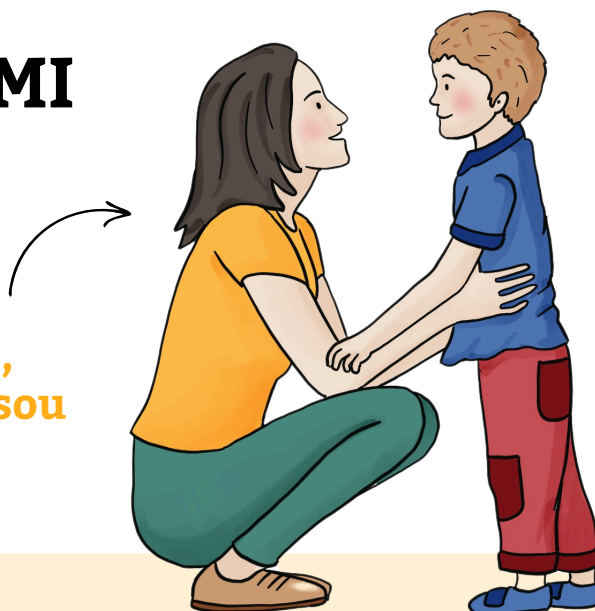


# JAK MLUVIT S DĚTMI O MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

Pamatujte, že společné sdílení, vzájemná podpora a kontakt jsou nejlepší způsob, jak zvládnout náročné a nečekané události.



## NELŽETE JIM

Poskytněte dětem pravdivé informace, v rozsahu úměrném jejich věku. Ověřené informace vytváří pocit bezpečí.

## VYTVOŘTE VHODNÉ PODMÍNKY PRO ROZHOVOR

Je důležité, aby se děti cítily v bezpečí a v klidu. Pokud je během povídání dítě nebo dospívající zahlcený emocemi, pomáhá blízkost a pohyb. Vytřeste se, protáhněte, vydechněte.

## DEJTE JIM PROSTOR, ABY MOHLY MLUVIT O SVÉM STRACHU

Řekněte jim, že jste tu pro ně. Nespěchejte. Nezahlčujte a nezpochybňujte jejich pocity.

## POMOZTE DĚTEM OBNOVIT POCIT BEZPEČÍ

Dělejte věci, které běžně děláte, snižte míru stresu. Zdůrazněte, že všechny události mají začátek a konec a tento stav a jeho následky netrvají věčně.

## POMÁHÁ SDÍLENÍ POCITŮ NE DEZINFORMACÍ

Starším dětem vysvětlíte, že sociální sítě jsou dobrým nástrojem pro sdílení podpory, sounáležitosti a emocí. Nikoliv prostorem pro sdílení neověřených informací a traumatických obrazů.

## ZAJÍMEJTE SE, CO SI O TOM VŠEM MYSLÍ

Snažte se naslouchat, zjistěte, co už děti ví, co slyšely a jak se o tom dozvěděly. Dejte jim najevo, že jste rádi, že s nimi o tom můžete mluvit. Dovolte dětem, aby vyjádřily i ony své vlastní názory a emoce. Jejich emocí se nebojte, tyto projevy jsou zdravou reakcí na nenadálou událost.

## POMOZTE DĚTEM ZVLÁDNOUT MÉDIA

Nenechávejte v tom ani starší děti a dospívající. Bavte se s nimi o všem, co v médiích vidí a slyší. Pomozte jim vyhnout se znepokojivým detailům a obrázkům. Vysvětlíte jim, že opakovaným sledováním např. videí v sobě vytváří pocit, že katastrofická událost stále probíhá.

## PODPORUJTE SOUCIT A DALŠÍ DŮLEŽITÉ HODNOTY

Nezapomínejte pečovat i o sebe. Aktivně vyhledávejte spolu s dětmi pozitivní zážitky.

## POMOZTE DĚTEM VYJÁDŘIT POCITY

Například hrou, kresbou. Podpořte je ve zdravém pohybu, který jim pomůže událost zpracovat.