Jak mluvit s dětmi o Ukrajině

Podpora školy směrem k rodičům a žákům

Milí rodiče,

Zdravíme Vás v této nelehké době. Situace je tíživá pro nás, dospělé, ale také pro naše/Vaše děti. Připravili jsme pro Vás pár doporučení, jak mluvit s dětmi o válce. Chceme Vás ujistit, že s dětmi hovoříme o tom, co se děje, samozřejmě s ohledem na jejich věk. Poskytujeme jim informace, sdílíme a nezlehčujeme jejich obavy, ale udržujeme s nimi i naději, že se může situace postupně měnit k lepšímu. Ujišťujeme Vás, že dětem poskytneme maximální možnou podporu a sdílení, na druhou stranu si přejeme, aby se ve škole i nadále běžně učilo, konaly se akce, které s válkou nesouvisí, aby si děti mohly od stresu spojeného s válkou odpočinout.

Nabízíme Vám také služby našeho školního poradenského pracoviště, školní psycholožka i speciální pedagožky jsou vyškolené v oblasti krizové intervence a budou Vám nápomocné při řešení stresu a obav, které se situací ne Ukrajině souvisí. Podporu poskytne i výchovná poradkyně a metodička prevence. Kontakty na jdete na konci textu.

Níže jsou již slíbená doporučení:

Neponechejte své děti na pospas jejich strachu, fantaziím, vzteku – mluvte s nimi o tom, co prožívají. Vymezte však pro téma války jen určitý prostor, zabraňte tomu, aby téma pohltilo celý Váš čas.

Ujistěte děti, že dospělí jsou ochotni a povinni děti ochránit. Státy, politici, instituce se radí, hledají řešení – získávají a vyhodnocují informace, přijímají rozhodnutí (např. sankce, různé druhy pomoci). Situaci intenzivní řeší vlády, NATO, EU.

Chraňte děti před přemírou informací (redukujte množství času strávených u médií, vybírejte, na co necháte děti dívat, co poslouchat).

Poskytněte dětem, ale i v rámci rodiny a v kruhu svých známých, podporu – sdílejte, povzbuzujte se.

Mluvte s nimi o tom, že situace kolem Ukrajiny je vážná a je nutné se smířit s tím, že ne všechno můžeme ovlivnit. Něco ale může dělat každý – vyjádřit postoj: připnout si vlaječku, poslat drobný příspěvek na pomoc, jít na koncert pro Ukrajinu, demonstraci, nakreslit obrázek, poslat balíček pro válečné uprchlíky. Pomoc druhým pomáhá proti pocitům bezmoci.

Je důležité udělat situaci pro děti přehlednou. Ukrajině se děje bezpráví, Putin je agresor. V Rusku, ale i v Bělorusku žijí lidé, kteří s agresí také nesouhlasí a za kroky svého prezidenta nejsou odpovědní. Ti, co souhlasí, mohou být obětí dezinformací či mají informací nedostatek. Braňte tomu, aby útoky směrovaly proti ruským a běloruským spolužákům.

Jako rodiče si můžete myslet o válce, co chcete, dětem, ale dopřejte základní pocit bezpečí. Můžete být zároveň autentičtí ve svých emocích – máte-li ze situace obavy, přiznejte je. Zároveň však nedovolte, aby Vás a Vaše děti strach paralyzoval. Je normální pociťovat strach a obavy v nenormální situaci. A válka na Ukrajině není normální. Mluvte ale o naději, že vše dobře dopadne a naše země je v tuto chvíli bezpečná.

Ukazujte pozitivní důsledky jinak negativní situace – lidé i instituce se více semknou, vyjadřují postoje i činí konkrétní kroky (světoznámí umělci ruší koncerty v Rusku, ruší se sportovní utkání s Rusy, hackeři vyhlásili kybernetickou válku agresorům, státy přistupují k finančním sankcím). Války se vyhrávají tím, že se lidé semknou.

Zaměřte se i na své běžné aktivity (sport, koníčky), dělejte s dětmi co nejvíce obvyklých věcí. To, co se nemění, působí jako stabilizační faktor. Pečujte o sebe, dopřejte sobě i dětem příjemné okamžiky.

Školní poradenské pracoviště (ŠPP) je připravené Vám pomoci. Děti nás mohou navštívit, budou-li mít pocit, že už je pro ně situace příliš náročná. Taktéž Vy, rodiče, se na nás můžete obrátit. Společně můžeme hledat cesty, jak situaci snášet a jak přistupovat k dětem. V prostorách školního poradenského pracoviště je každý den minimálně jedna speciální pedagožka či psycholožka. Výchovnou poradkyni a metodičku prevence zastihnete v konzultačních hodinách. U všech pracovnic si můžete domluvit konzultaci skrze mail. Telefonní kontakt do ŠPP je možný přes kancelář školy, odkud budete přepojeni: 233 351 684

Kontakty:

Mgr. Jana Mrázková, Ph.D – školní speciální pedagog, vedoucí ŠPP j.mrazkova@jakomenskeho.cz,

PhDr. Adéla Kubíková – školní psycholog a.kubikova@jakomenskeho.cz,

Mgr. Adéla Gillová – školní speciální pedagog a.gillova@jakomenskeho.cz

Mgr. Klára Ludwig – školní speciální pedagog k.ludwig@jakomenskeho.cz,

Mgr. Kateřina Hrečínová – školní metodik prevence k.hrecinova@jakomenskeho.cz,

Mgr. Zuzana Havlíková – výchovný poradce z.havlikova@jakomenskeho.cz

Pokud byste raději využili anonymní podpory, či jste potřebovali pomoci třeba večer nebo o víkendu, mohou **děti** využít například tyto linky:

Linka bezpečí: 116 111 (zdarma) nebo piš na: **pomoc@linkabezpeci.cz**

Linka důvěry: 241 484 149, **777 715 215 (7 dní v týdnu, 24 hodin denně)**

Pro Vás, dospělé, funguje dobře např. tato linka:

Pražská linka důvěry: 222 580 697 - nonstop telefonická krizová pomoc. Pražská linka důvěry poskytuje volajícím nonstop telefonickou krizovou pomoc a základní poradenství. Vedle telefonické intervence je možné využít služeb internetového poradenství, a to formou e-mailu (na linka.duvery@csspraha.cz) či chatu (www.chat-pomoc.cz).