

## **JAK KOMUNIKOVAT S DĚTI O TRAGÉDII NA ŠKOLE – DOPORUČENÍ NÁRODNÍ ASOCIACE ŠKOLNÍCH PSYCHOLOGŮ USA**

- Umožněte dětem vyjádřit jejich pocity a nezlehčujte je. Nechte děti mluvit o tom, co cítí a pomozte jim tyto pocity vhodně vyjádřit. Všímejte si, jak na situaci reagují, co v tu chvíli nejvíc potřebují. Dávejte pozor na vodítka, o kterých by si mohli chtít promluvit. Některé děti dávají ve vyjádření přednost psaní nebo kreslení...
- Přizpůsobte svá vysvětlení věku dítěte. Děti na prvním stupni potřebují stručné, jednoduché informace, které jsou vyváženy ujištěním, že jsou v bezpečí. Přesto je vhodnost také vést děti k opatrnosti.
- Děti na základní a střední škole se budou hlasitěji ptát, zda jsou skutečně v bezpečí a co škola pro jejich bezpečnost dělá. Mohou potřebovat pomoc při oddělování reality od fantazie.
- Pomozte dětem identifikovat alespoň jednoho dospělého ve škole a v komunitě, za kterým můžou jít, pokud se cítí ohroženi.
- Studenti vyšších a středních škol budou mít silné a různé názory na příčiny násilí ve školách a ve společnosti. Budou sdílet konkrétní návrhy, jak učinit školu bezpečnější a jak předcházet tragédiím ve společnosti. Zdůrazněte, že dospělí jsou zodpovědní za to, aby byli studenti v bezpečí, ale že oni taky mohou hrát roli v bezpečnosti škol tím, že budou dodržovat školní bezpečnostní pokyny. Zdůrazněte dětem, aby hned daly vědět dospělému, pokud uvidí nebo uslyší něco, co v nich vyvolává nepříjemné pocity, nervozitu nebo strach.
- Sledujte emoční stav dětí. Některé děti se vyjadřují slovně, jiné změnou chování, (ne)chutí k jídlu, či spánku. Děti také mohou reflektovat úzkost, napětí a strach, které prožívají dospělí. Můžeme jim vysvětlit, že také prožíváme strach, ale že i přesto je ochráníme.
- Některým dětem však mohou hrozit intenzivnější reakce. Děti, které měly v minulosti traumatický zážitek nebo osobní ztrátu, které trpí depresí mohou být vystaveny většímu riziku závažných reakcí než ostatní. Vyhledejte pomoc odborníka na duševní zdraví, pokud máte obavy.
- Vývojově nevhodné informace mohou vyvolat úzkost nebo zmatek, zejména u malých dětí. Dospělí si také musí dávat pozor na obsah konverzací, které spolu vedou před dětmi, dokonce i před teenagery, a omezit své tendence k pomstychtivým, nenávisným a vzteklým komentářům, které by mohly být nepochopeny. Nešířte spekulace nebo fámy, může to zbytečně vzbuzovat u dětí úzkost a strach.
- Mluvte o krocích, které mohou děti a mládež podniknout, aby dosáhli pozitivní změny. Schopnost jednat, a to i malými činy, může pomoci snížit úzkost a podpořit odolnost. Studenti mohou být součástí pozitivního řešení tím, že se ve škole zapojí do programů zaměřených na boj proti násilí.
- Omezte přístup k TV, mediím, sítím. Zkontrolujte, k čemu mají děti přístup na telefonech. Omezte i rozhovory s dalšími dospělými před dětmi.
- Buďte s vašimi nejbližšími, zapalte svíčku za oběti, obejměte je... Lidský dotek, teplo a klid přirozeně ulevuje.