

JAK MLUVIT S DĚTI O TRAGÉDII – STŘELBĚ VE ŠKOLE, PODLE PŘEDNÍHO ČESKÉHO PSYCHOLOGA JAROSLAVA SIMONA

1. MLUVIT NEBO NEMLUVIT?

Některé děti o tom, co se stalo, potřebují mluvit. Jiné o tom mluvit nechtějí. Pokud nechtějí, respektujte to a nevystavujte je tomuto tématu! Není to jejich nezáměr nebo necitlivost, ale pravděpodobně je to pro ně ještě příliš „horké“, příliš zatěžující, příliš ohrožující. Může být, že o tom budou chtít mluvit později, až za několik dnů, týdnů nebo měsíců. Vše má svůj čas. Nejde to uspěchat.

2. VŠECHNY POCITY JSOU V POŘÁDKU

Děti mohou cítit různé pocity. Všechny pocity jsou v pořádku. Dovolte jim je cítit! Nevymlouvejte jim jejich pocity. Mohou cítit pocity negativní – strach, lítost, smutek, vztek. Mohou ale cítit i pocity pozitivní, mohou se tomu, co se stalo, smát. Je důležité vědět, že smích bývá někdy obranná reakce organismu. Není to tedy něco, co dělají schválně, tato obrana – ochrana se zapíná automaticky. Proto i smích je zde v pořádku. A mohou být i lhostejní, nezajímat se o to, může jim to být jedno. I to může být obrana – ochrana a je tedy v pořádku. Vše má svůj čas. Pocity se mohou postupem času různě měnit a střídat. U každého je individuální průběh, každý jsme jiný.

3. JSEM TADY JAKO RODIČ PRO TEBE

Dítěti je užitečné dát vědět, že jako rodič jsem tady pro něho. To platí pro dítě malé i velké. Dítě může cítit strach, ale je důležité vědět, že může počítat s rodiči, že u nich je v bezpečí, že rodiče jsou pro něho jakási kotva nebo přístav, že se na ně může spolehnout, že se o ně může opřít.

Užitečné jsou věty:

JSEM TVŮJ TÁTA (MÁMA) A JSEM TADY PRO TEBE.

JSME TVÁ OPORTA. MŮŽEŠ SE O NÁS OPŘÍT.

U MĚ (NÁS) JSI V BEZPEČÍ.

JÁ (MY) SE O TEBE POSTARÁM (E).

PRO TEBE UDĚLÁME VŠE, CO BUDE TŘEBA.

Tyto věty lze opakovat mnohokrát stále dokola.

4. NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE FYZICKÝ KONTAKT – OBJETÍ

V situaci ohrožení nebo po prožitém traumatu je velmi důležitý fyzický kontakt. Je ještě mnohem důležitější než povídání si. Fyzický kontakt je léčivý. Nejčastěji probíhá formou objetí. Objímáme dítě a držíme ho pevně. Naše ruce jsou buď bez pohybu, anebo mírně a pomalu dítě hladíme. Objetí by mělo být v tomto případě zklidňující, nikoliv aktivizující. Proto rychlé pohyby rukou jsou nevhodné, ty aktivizují. Objetí je důležité nejen pro malé děti, ale i pro ty velké! A i pro dospělé! Proto je dobré se za něho nestydět, a podpořit ho. Může ho vyžadovat samo dítě, anebo mu ho může nabídnout rodič. Objetí může být dobré samo o sobě, anebo součástí povídání si o tématu, kdy dítě držím v objetí a ono se mi svěřuje. To je ideální kombinace. Během stresového období bývá objetí potřebné mnohem častěji než jindy. Proto na fyzickém kontaktu s dětmi nijak nešetřeme, pokud se mu dítě samo nebrání.

PhDr. JAROSLAV SIMON
klinický psycholog