

Dobrý den,

iniciativa rodičů a pedagogů působících na MČP15 udělala soupis všeho, co by mohlo být nápomocné rodičům, pedagogům a dětem v souvislosti se situací na Ukrajině.

Hezký den.

Mgr. Jiřina Hübnerová

specialistka koncepce školství a dalšího vzdělávání

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA

MAGISTRÁT HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

Odbor školství, mládeže a sportu

Oddělení regionálního školství

Jungmannova 35/29, 110 00 Praha 1

Tel.: +420 236 005 207

jirina.hubnerova@praha.eu

www.praha.eu



JAK S DĚTMI MLUVIT O VÁLCE

1) Leták "Jak mluvit s dětmi o válce"

Post [FB Lociky](#): "Je bolestně těžké mluvit s dětmi o válce. A vzhledem k tomu, že děti mají přístup k médiím, je téměř nemožné je ochránit před děsivými a matoucími světovými událostmi. To, co říkáme našim dětem, závisí na jejich věku, otázkách, které kladou, a na našem vlastním politickém a morálním přesvědčení. Ať už se cítíme ohledně toho, co se děje na Ukrajině jakkoliv, chceme povzbudit děti, aby se i nadále zajímaly o svět, vážily si mírových řešení problémů a bez obav za námi chodily s dotazy a obavami a důvěřovaly v to, že svět může být bezpečné místo. "

Dále leták reakce dětí na katastrof. události, dle jednotlivých věkových kategorií.

Oba letáky také v ukrajinštině.

2) Inspirace od Skautů [zde](#)

3) (Jak) mluvit s dětmi o válce? | Živé vysílání nejen pro rodiče, skautské vedoucí nebo učitele, NE 27.2. 19:00 [ZDE](#)

4) Webinar pro laickou veřejnost, 28.2. 20:30 - 21:30, [ZDE](#)

5) [Vojna, děti a rozhovory](#)

PODPORA PRO PEDAGOGICKÉ PRACOVNÍKY (a nejen je)

1) Krizové setkání a supervize pro učitele a asistenty pedagoga k situaci na Ukrajině - Člověk v tísní, Varianty

Vypsali jsme hned příští týden dva mimořádné termíny supervizí, vedené našimi zkušenými lektorkami a supervizorkami Lucií Pivoňkovou a Alexandrou Petřů.

- chcete zreflektovat dění posledních dní v souvislosti s vaší pedagogickou praxí a výukou?
- potřebujete sdílet, s jakými projevy prožívání této situace se jako pedagogové u žáků setkáváte?
- jakým způsobem poskytnout žákům a studentům první pomoci při zvyšování úzkostí, obav či strachu či jiných emocí?

Připojte se ZDARMA: 28.2. 16:00 - 17:30 - REGISTRACE [ZDE](#) (ostatní termíny jsou již plné).

2) Jak pracovat s multikulturními třídami v čase válečného konfliktu, podpora resilience a solidarity 2.3.2022, 18 - 20:00, ZDARMA

3) Sebepéče, nejen pro pedagogy

4) VÁLKA NA UKRAJINĚ: PODPORA A UŽITEČNÉ MATERIÁLY PRO PEDAGOGY

5) 10 NÁMĚTŮ K TOMU, JAK TO NYNÍ ZVLÁDNOUT (NÍŽE)

TERAPEUTICKÉ SLUŽBY

1) Terapie zdarma pro lidi postižené situací na Ukrajině [ZDE](#)

2) Terapie v ruštině a ukrajinštině (ale i dalších jazycích) zdarma [zde](#)

3) Krizová pomoc, [Terapeutické centrum Modré dveře, Praha - Hostivař](#), [Pobočka Říčany](#)

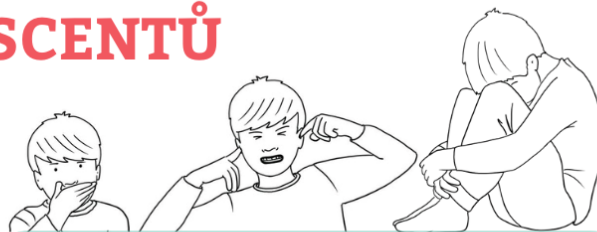
4) KRIZOVÁ LINKA PSYCHOLOGICKÉ POMOCI PRO UKRAJINSKÉ STUDENTY, AKADEMIKY A UKRAJINSKÉ OBČANY NACHÁZEJÍCÍ SE AKTUÁLNĚ NA ÚZEMÍ MĚSTA BRNA A JIHOMORAVSKÉHO KRAJE

A co teď - 10 námětů k tomu, jak to nyní zvládnout a co dělat...

1. Je normální cítit rozechvění, strach, bezmoc, hněv, lítost... a třeba i pocity, které jsme dosud nezažili. Nebojme se je přijmout, prožít a vyjádřit - sdílením, vyjádřením (slovně, beze slov). Mluvme o nich spolu.
2. Co nejvíc žijme tady a teď a užívejme si, co jsme a máme nyní. Uvědomujme si cennost „všedních“ darů, jako je třeba spaní ve vlastní posteli, jídlo s blízkými, teplá voda...
3. Pečujme o sebe, jak to jde, každý tak, jak to je pro něj nejlepší.
4. Běžme na pomoc. Vyjádřeme podporu účastí na demonstraci, modlitební akci, zapálením svíčky, a hlavně prakticky, např. pošleme peníze ověřeným organizacím ad.
5. Nedělejme velká a neuvážená rozhodnutí. Nechme si projít hlavou, pokud máme nějaký nápad, plán, konzultujme ho - abychom skutečně byli pomoci.
6. Informace získávejme z ověřených zdrojů, buďme obezřetní k tomu, co k sobě pustíme. A hlavně - zprávy sledujme přiměřeně často, nenechme se pohltnout.
7. Buďme navzájem laskaví, nedělejme škatulky, hlavně vůči „všem Rusům“ a „všemu ruskému“.
8. Zkusme usilovat o přinesení dobra v tom kousku světa, kde žijeme. Jakkoliv a čímkoliv. Úsměvem, posbíráním odpadků, uděláním radosti blízkým i vzdáleným.
9. To, co děláme, v čem jsme dobří, dělejme naplno (ale ne na svůj úkor), tak jak můžeme, a tím „zlepšujeme“ právě ten svět, ve kterém žijeme.
10. V této době si silně uvědomujeme význam hodnot, jako mír, svoboda, lidství, sounáležitost - skvělý základ k tomu, abychom si je „hýčkali“ a s úctou k nim přistupovali i v budoucnu.

Bohuslava Horská

REAKCE DĚTÍ A ADOLESCENTŮ NA KATASTROFICKOU UDÁLOST



↓ Předškolní věk (1–5 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- noční můry, noční pláč, volání o pomoc
- nový strach ze tmy nebo zvířat
- přílišné lpění na rodičích, strach o ně
- ztráta kontroly nad vylučováním
- pomočování, zácpa
- problémy s řečí (koktání, zadrhávání)
- ztráta chuti k jídlu nebo zvýšená chuť k jídlu
- náhlá nehybnost (doprovázená třesem nebo vyděšeným výrazem)
- dezorientace, běh bez cíle
- strach ze samoty nebo z cizích lidí

UŽITEČNÉ TIPY:

- Podpořte vyjádření emocí skrze hru s dítětem a kreativními činnostmi.
- Poskytněte slovní uklidnění a fyzickou útěchu.
- Věnujte dítěti zvýšenou pozornost.
- Podpořte vyjádřit dítěti emoce spojené se ztrátou hračky nebo domácího mazlíčka.
- Zajistěte klidný spánkový režim.
- Nechte dítě spát ve stejném pokoji s rodiči, dokud se nebude schopné vrátit do svého pokoje.

↓ Mladší školní věk (5–11 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- regresivní chování, cucání palce, podrážděnost, kňourání
- držení se u rodičů, obavy o bezpečí
- agresivní chování doma nebo ve škole
- soutěžení se sourozenci o pozornost rodičů
- noční můry, strach ze tmy
- vyhýbání se školním povinnostem
- držení si odstupů od vrstevníků
- ztráta zájmu a špatná koncentrace ve škole
- bolesti hlavy a jiné fyzické problémy či další projevy dětské deprese
- obavy z počasí, z opakování se události

UŽITEČNÉ TIPY:

- Buďte trpěliví a tolerantní.
- Vytvořte pro dítě příležitost si s někým hrát.
- Vytvořte pro dítě příležitost s někým diskutovat.
- Dočasně na dítě snižte nároky - ve škole i doma.
- Vytvořte pro dítě strukturu dne, ale nepřetěžujte ho.
- Pokud to dítě vyžaduje, mluvíte o opatřeních, která budou uskutečněna v případě budoucí katastrofy.

↓ Starší školní věk (11–14 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- fyzické problémy (bolesti hlavy, neurčité bolesti, kožní vyrážky, trávicí potíže, psychosomatické problémy)
- poruchy spánku, poruchy příjmu potravy
- neúměrný vzdor vůči autoritám
- vyhýbavé chování, odmítání povinností
- problémy ve škole (agrese, distancování, ztráta zájmu, výstřední chování, ...)
- ztráta zájmu o socializaci s vrstevníky

UŽITEČNÉ TIPY:

- Dočasně snižte nároky na výsledek.
- Nabídněte společné aktivity zaměřené na obnovení každodenní rutiny.
- Podpořte zapojení se do aktivit s vrstevníky.
- Podpořte skupinové diskuze zaměřené na prožívání katastrofy, sdílení s ostatními.
- Domluvte se na strukturovaných, ovšem nenáročných povinnostech.
- Věnujte se jim, buďte ohleduplní, nestresujte je.

↓ Období dospívání (14–18 let)

TYPICKÉ REAKCE:

- psychosomatické symptomy (vyrážka, trávicí problémy, astma, bolesti hlavy nebo jiné fyzické problémy)
- deprese, agresivní chování
- zmatenost/špatná koncentrace
- špatné školní či sportovní výsledky
- izolace, lhostejnost
- změny v chování mezi vrstevníky, ztráta vazeb
- poruchy spánku a příjmu potravy
- přebytek nebo nedostatek energie
- nezodpovědnost a/nebo delikventní chování
- ztráta zájmu v boji s rodičovskou kontrolou, apatie

UŽITEČNÉ TIPY:

- Podpořte účast dospívajícího v komunitní práci na nápravách škod.
- Podpořte opětovné zapojení do společenských aktivit, sportů, kroužků, aj.
- Podpořte diskuze o prožitku katastrofy s vrstevníky, rodinou, blízkými osobami.
- Dočasně snižte vaše očekávání týkající se školy a ostatních věcí.
- Podpořte rodinnou diskuzi ohledně strachů a reakcí na katastrofu, ale netrvejte na ní.

ЯК РЕАГУЮТЬ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ НА КАТАСТРОФІЧНУ ПОДІЮ



↓ Дошкільний вік (1-5 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- кошмари, нічний плач, клич на допомогу
- новий страх темряви або тварин
- потреба особливої уваги від батьків (висісти на шиї, триматися за руки батьків тощо), страх при відсутності батьків в полі зору
- неконтрольовані сечовипускання вдень та вночі, запори
- проблеми з розмовними функціями (гайкати)
- втрата апетиту або навпаки, підвищений апетит
- раптова незграбність (супроводжується тремтінням або переликаним виразом обличчя)
- дезорієнтація, біг без мети
- страх самотності або незнайомих людей

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- підтримуйте прояв емоцій через гру з дитиною та творчу діяльність
- заспокоюйте дитину словом та забезпечте фізичний комфорт
- приділяйте дитині більше уваги
- допоможіть дитині прожити емоції, пов'язані з втратою іграшки чи домашньої тварини
- забезпечте спокійний режим сну
- дозволяйте дитині спати в одній кімнаті з батьками, поки вона не захоче попернутися до своєї кімнати сама

↓ Молодший шкільний вік (5-11 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- регресивна поведінка, смоктання пальця, дратівливість, плач
- типовою є реакція триматися батьків, турбуватися про безпеку
- агресивна поведінка вдома або в школі
- конкуренція з братами і сестрами та увагу батьків
- кошмари, страх темряви
- небажання ходити до школи
- тримають емоційну дистанцію від однокласників
- втрата інтересу та погана концентрація уваги у школі
- головні болю та інші фізичні проблеми або інші прояви дитячої депресії
- страхи перед поганією погодою, страх повторення подій

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- будьте терпеливими і толерантними
- створіть дитині можливість пограти з лялькою
- створіть можливість для вашої дитини обговорити з кимсь те, що сталося
- тимчасово знизьте очікування до дитини - в школі і вдома
- створіть розпорядок дня для дитини, але не персвагайте їй
- якщо дитина цього потребує, розкажіть про заходи, які будуть взяті у разі лиха в майбутньому

↓ Старший шкільний вік (11-14 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- фізичні проблеми (головний біль, висипання на шкірі, розлад травлення, психосоматичні проблеми)
- порушення сну, порушення харчування
- безапеліційна непокірність авторитарності
- відмова від виконання будь-яких обов'язків
- проблеми в школі (агресія, психологічна дистанція від однокласників, втрата інтересу)
- втрата інтересу до соціалізації з однокласниками

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- тимчасово знизити вимоги до результативності та успіхів дитини
- пропонуйте спільні заходи, спрямовані на відновлення розпорядку дня
- заохочуйте залучення вашої дитини до спільної діяльності разом з однокласниками
- підтримуйте участь у груповому обговоренні того, як пережити катастрофу та проживайте це разом
- домовтеся про структуровані, але не складні обов'язки по дому
- приділяйте дітям час, будьте уважні, не напружуйте їх

↓ Підлітковий вік (14-18 років)

ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- психосоматичні симптоми (висипання, проблеми з травленням, астма, головний біль або інші фізичні проблеми)
- депресія, агресивна поведінка
- сплутаність свідомості або погана концентрація уваги
- погані результати в школі чи спорті
- замкнутість, байдужість
- зміна поведінки поміж однокласниками, втрата товариських зв'язків
- розлади сну та харчування
- надлишок або відсутність енергії
- безвідповідальність та/або провокаційна поведінка
- втрата інтересу до боротьби з батьківським контролем, апатія

КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Заохочуйте дитину до участі у громадських відновлювальних роботах
- Підтримуйте повернення до громадської діяльності, спорту, хобі
- Підтримуйте дискусії про пережиту катастрофу з однокласниками, родиною, близькими
- Тимчасово знизьте свої очікування щодо успіхів у школі та інших речей
- Заохочуйте дитину до сімейних дискусій про страхи та реакцію на катастрофу, але не наполягайте на цьому

NELŽETE JIM

Poskytněte dětem pravdivé informace, v rozsahu úměrném jejich věku.

VYTVOŘTE VHODNÉ PODMÍNKY PRO ROZHOVOR

Je důležité, aby se děti cítily v bezpečí a v klidu.

DEJTE DĚTEM PROSTOR, ABY MOHLY MLUVIT O SVÉM STRACHU

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

Dejte dětem najevo, že chápete, že to, co se děje, je matoucí a komplikované. Řekněte jim, že pocity, které mohou zažívat, jsou normální reakcí na nenormální situaci - válku.

Pomozte dětem vyjádřit své pocity např. hrou, kresbou nebo formou krátké básně, povídky, příběhu...

VYHNĚTE SE STEREOTYPŮM

Vyvarujte se škodlivých stereotypů a generalizací. Ať už jsou naše pocity ohledně Ruska a Putina jakékoli, naše děti by měly vědět, že ne všichni Rusové jsou kvůli tomu špatní lidé.

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. Podělte se o své názory a pocity ohledně konfliktu na Ukrajině. Dovolte dětem, aby vyjádřily i ony své vlastní názory a emoce.

Nenechávejte v tom ani starší děti a dospívající. Bavte se s nimi o všem, co v médiích vidí a slyší.

UZNEJTE NÁROČNOST SITUACE A MĚJTE OHLEDY

Buďte zvláště citliví k dětem, které mohou být válkou více zasaženy (např. mají příbuzné na Ukrajině či v Rusku, rodiče v ozbrojených složkách, případně mají za sebou jiné závažné trauma).

CO JEŠTĚ POMÁHÁ?

Ukažte dětem příklady lidí a organizací, které pomáhají.

Mluvte o příbězích lidí, kteří válku zažili a tuto zkušenost dobře zvládli.

Společně zkuste vymyslet způsob, jak se můžete zapojit i vy.

Podporujte soucit a další důležité hodnoty.

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



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

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Говоріть дітям правду

Кажіть дітям правдиву інформацію, в толерантному обсязі відповідно до їхнього віку.

Створіть відповідні умови для розмови про війну

Є дуже важливим, щоб діти почувалися в безпеці та спокої.

Дайте дітям простір, щоб вони могли говорити про свій страх

Скажіть дітям, що ви з ними. Не поспішайте. Не применшуйте і не ставте під сумнів їх почуття.

Покажіть дітям, що ви розумієте, що те що відбувається збиває з пантелику та є складним. Скажіть їм, що їхні почуття є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію- війну.

Допоможіть дітям виразити їхні почуття, наприклад за допомогою гри, малювання або у формі короткого оповідання, казки чи розповіді.

Уникайте стереотипів

Уникайте шкідливих стереотипів та генералізацій. Якими б не були наші почуття на рахунок Росії та Путіна, наші діти мають знати що не всі росіяни погані люди.

Цікавтеся, що діти про все це думають

Намагайтеся слухати, дізнайтеся що вже діти знають, що чули і звідки про це дізналися.

Покажіть дітям, що ви раді, що можете з ними про це відверто поговорити. Поділіться своїми поглядами та почуттями щодо конфлікту на Україні. Дозвольте і дітям висловити їхні погляди та емоції.

Не залишайте наодинці з цим питанням дітей старшого віку та підлітків. Говоріть з ними про все, що вони чують та бачать у ЗМІ.

Визнайте серйозність ситуації та будьте уважні

Будьте особливо чуйні до дітей, яких війна зачепила більшою мірою (наприклад їхні родичі на Україні або в Росії, батьки служать в ЗСУ або у дітей травма пов'язана з війною).

Що ще може допомогти?

Приведіть дітям приклади людей та організацій, які допомагають.

Розповідайте історії людей, які пережили війну і справилися з цим.

Спробуйте разом придумати спосіб, як ви можете приєднатися до подолання проблеми.

Співчуйте та підтримуйте інші важливі цінності.

Не забувайте і про себе. Активно шукайте позитивний досвід у спілкуванні з дітьми.

Пам'ятайте, що спільна участь, взаємна підтримка, контакт а приклади доброї практики є найкращими методами в подоланні складних та неочікуваних подій.

