

# JAK MLUVIT S DĚTMI O TRAGICKÉ UDÁLOSTI

## NELŽETE JIM

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

## VYTVOŘTE DĚTEM VHODNÉ PODMÍNKY PRO ROZHOVOR

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

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

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

## POMOZTE DĚTEM OBNOVIT POCIT BEZPEČÍ

Dělejte věci, které běžně děláte, snižte míru stresu. Zdůrazněte, že se jedná o náročnou, ale výjimečnou situaci.

## POMÁHÁ SDÍLENÍ POCITŮ NE DEZINFORMACÍ

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

**PAMATUJTE, ŽE SPOLEČNÉ SDÍLENÍ,  
VZÁJEMNÁ PODPORA A KONTAKT JSOU  
NEJLEPŠÍ ZPŮSOB, JAK ZVLÁDNOUT  
NÁROČNÉ A NEČEKANÉ UDÁLOSTI.**

## 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 tragickou 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 vyhýbat se znepokojivým detailům a obrázkům. Vysvětlete jim, že opakovaným sledováním videí v sobě vytváří pocit, že tragická událost stále probíhá a opakuje se.

## 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.

## CO JEŠTĚ POMÁHÁ?

Společně zkuste vymyslet způsob, jak se můžete zapojit i vy. Na místo piety donést svíčku, květinu, podpořit sbírku. Zeptejte se dětí, co by chtěly udělat ony.

