

JAK MLUVIT S DĚTMI O VÁLCE

Stejně jako na dospělé i na děti současné dění ve světě dopadá a vnímají jej. I když si můžeme myslet, že se k dětem informace o válce v takové míře nedostávají, není tomu tak. I pokud se o zprávy nezajímají a nejsou přímými konzumenty zpravodajství, setkávají se s informacemi o válce v rozhovorech dospělých i v interakci s vrstevníky. Na děti mohou dopadat i změny v atmosféře a emocích lidí kolem.

Přestože se někomu může zdát, že je lepší o válce s dětmi nemluvit, úplné vyhýbání se tématu války v hovorech s dětmi by u nich mohlo úzkost a strach spíše zvyšovat. Je proto vhodné dětem s respektem k jejich věku a zájmu o téma (či v návaznosti na otázky, které dítě klade) poskytovat informace a pomáhat jim situaci porozumět.

Kromě poskytování věku přiměřených informací můžete stres a úzkost dětí snižovat i svou předvídatelností, vřelostí a přiměřenou autentičností. Autentičností je myšleno především nezakrývání vlastních emocí. Není samozřejmě správné děti emocemi dospělých přetěžovat, ale pokud dospělí před dětmi své emoce skrývají a zapírají, v dětech to může vyvolávat dojem, že vzniklo tabu, o kterém nesmí mluvit.

Vždy by mělo být v souladu, co cítíte a jak jednáte. Své emoce před dětmi neskrývejte, ony stejně poznají, že se něco děje a že jim neříkáte pravdu. Přetvařování může děti naopak znervóznit nebo zúzkostnit. Pojmenujte své emoce nahlas a vysvětlete dítěti, že se občas prostě stává, že se necítíte dobře, že jste smutní, naštvaní nebo že máte strach. Stejně tak zkuste společně pojmenovat i emoce dítěte.

V období nejistoty může stres snižovat i pevnější denní režim a zavedení společných rodinných rituálů (například společné jídlo, společné sledování seriálu, zpívání nebo jen třeba krátké povídání u kávy a čaje).

EMOCE

V REAKCI NA EXTRÉMNÍ UDÁLOSTI SE MŮŽE OBJEVOVAT ŠIROKÉ SPEKTRUM EMOCÍ, a to jak u dospělých, tak i u dětí. Ne vždy však jsme schopní poznat, co zrovna dítě cítí a co se mu honí hlavou. Proto je důležité věnovat dítěti pozornost a o emocích s ním mluvit.

Nejdříve je ale důležité postarat se sám o sebe. Abyste mohli opečovat emoce svých dětí, musíte si být jistí, že na to máte kapacitu. Je na místě reflektovat, kdy máte sílu dítěti něco vysvětlovat a čelit jeho emocím, a kdy je lepší dítě jen krátce opečovat a rozhovor odložit na později.

“Vidím, že tě něco trápí a potřebuješ o tom mluvit. Všechno ti zkusím vysvětlit, ale teď se potřebuju trochu uklidnit/projít. Promluvíme si třeba za hodinu nebo zítra. Zatím si můžeš promyslet, na co by ses chtěl/a zeptat.”

Děti by měly vědět, že se se svými emocemi vypořádáte sám/sama.

„Taky mám strach, taky jsem zoufalá, ale to neznamena, že když já pláču, že ty mě máš ochraňovat. Když pláču, tak se s tím pláčem zase sama srovnám. Nebo mi pomůže tatínek nebo kamarádka. Můj pláč je ale moje zodpovědnost, která ti nepatří. A já si opravdu nepřeju, abys mě chránil/a.“

V situacích, kdy jste sami zahlceni děním kolem, se může stát, že přehlédnete, že má vaše dítě nějakou emoci, např. strach. Pro prevenci těchto situací si lze domluvit nějaký signál (např. otočení sošky v bytě, na kterou budete několikrát denně koukat).

„Sám/sama nejsem úplně v pohodě a někdy jsem myšlenkami jinde, proto je možné, že když budeš mít strach, tak si nevšimnu. Potřebuju, abys mi to vždycky dal najevo. Když budeš mít strach nebo když si se mnou budeš chtít o něčem popovídat, tak budu rád/a, když mi to řekneš. A kdybys třeba nevěděl, jak mi to říct, nebo kdybys měl knedlík v krku a nešlo ti mluvit, tak otočíš tady tu sošku. Já tady kolem ní chodím, tak když půjdu kolem, tak si všimnu, že se něco děje, že ode mne něco potřebuješ, že si se mnou chceš popovídat.“

Pokud se vám stává, že vás přepadá vztek na všechny Rusy a říkáte i před dětmi něco o Rusech obecně, je důležité, abyste po opadnutí největší vlny vzteku dětem své chování vysvětlili. Snažte se dětem vysvětlit, že pokud velké emoce způsobí, že říkáme nebo děláme věci, které bychom dělat neměli, měl by to být signál pro nás, že musíme udělat něco pro to, abychom nad svými emocemi znovu převzali kontrolu a ne je nechali jednat za nás.

„Občas své emoce nezvládnou a směřuju je i vůči lidem, kteří za válku nejsou zodpovědní. Může se stát, že mě uslyšíš nadávat na Rusy. Nechci, aby sis z toho bral/a příklad. Tvůj spolužák, který má rodiče z Ruska/souznící s Putinem, za válku zodpovědný není, a zlobil bych se, kdyby mu kvůli tomu někdo ubližoval anebo nadával. Zlobit bychom se měli na Putina a jeho vládu. Ti nesou odpovědnost. Všichni bychom teď měli chuť Putinovi vynadat. Možná bychom i chtěli, aby trpěl. Ale na Putina nemůžeme. Nedostaneme se k němu. To, že se k němu nedostaneme, nás štve, ale rozhodně nás to neopravňuje k tomu vylít si vztek na jiném Rusovi nebo člověku, který jeho propagandě uvěřil. To by bylo hrozně nefér.“

JE DŮLEŽITÉ POMOC TĚM DĚTEM POROZUMĚT I FYZIOLOGICKÝM REAKCÍM NA STRES

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.
Autoři: Bc. Kamila Uvírová, Bc. Eva Malachová, Bc. Jan Šestauber, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Vendula Čermáková, Bc. Michaela Geržičáková
<https://psych.fss.muni.cz/ukrajina>

Snažte se dítěti vysvětlit a pojmenovat, co se při strachu může dít – strach bývá doprovázen také fyziologickými projevy, jako je bušení srdce, rychlejší dýchání, pocení se, knedlík v krku, třes. Děti nemusí vědět, co se s nimi děje, a mohou si například myslet, že mají infarkt. Proto je dobré strach pojmenovat a nechat proběhnout reakci na něj.

„Možná se ti teď někdy stalo, že ti najednou začalo víc bušit srdce nebo jsi měl pocit, že nemůžeš dýchat. To se lidem stává, když se bojí. Já to tak taky mám, když se bojím, to je normální.“

Sledujte změny v chování svého dítěte – zejména mladší děti mají často obtíže verbalizovat své pocity. Jejich obavy se proto mohou projevit jiným způsobem, například se může změnit jejich každodenní chování (třeba začnou mít potíže se spánkem, pomočují se). Když se začnou emoce dítěte projevovat bolestmi, pomočováním apod., tělo dítěte signalizuje, že dítě potřebuje vaši pomoc s vyjádřením emocí.

ZKUSTE DÍTĚTI NABÍDNOUT ZPŮSOBY, JAK S NEPŘÍJEMNÝMI TĚLESNÝMI POCITY MOHOU PRACOVAT

Pokud se dítě třese, nabídněte mu, že můžete společně dostat energii z těla ven. Můžete například společně vytřepávat ruce a nohy, poskakovat na místě, proběhnout se. Pokud se mu špatně dýchá, vyzkoušejte [dechová cvičení](#), která uvolní úzkost. Malým dětem může také pomoci fyzický kontakt.

„Když se ti rozbuší srdíčko (a další pocity popsané výše), můžeš nás přijít obejmout nebo můžeš obejmout oblíbeného plyšáka (když třeba nebude zrovna doma).“

KOMUNIKACE

NABÍDNĚTE SVÝM DĚTEM ROZHOVOR, KOMUNIKUJTE S NIMI. Děti vnímají, že se něco děje, i když o tom samy nemluví. Je třeba se jich zeptat, zda o tom chtějí mluvit, co o situaci ví, kde co slyšely, jaké mají nápady na řešení, jaké prožívají pocity.

Jak zjistit, co dítě trápí? – nepokládejte dítěti příliš mnoho otázek, raději předložte hypotézy. Otázky mohou dítě zaskočit a může pro něj být obtížné zformulovat odpověď.

„Mám pocit, že máš strach, můžeme si o tom promluvit.“

„Zdáš se mi neklidný/á, kdybych pro tebe něco mohl udělat, klidně mi řekni.“

„Mám pocit, že jsi naštvaný/á. Možná je teď pro tebe těžké, co se děje, a cítíš se bezmocný/á. Já to mám stejně.“

Vyčleňte si jasný čas na komunikaci – domluvte se s dítětem, kdy budete plně k dispozici, aby se v aktuálním shonu necítilo upozaděné a na obtíž. Čas i místo si může zvolit dítě samotné tak, jak je mu to příjemné. Čas na povídání o válce by měl mít jasně ohraničený začátek i konec.

O válce si s dítětem můžete povídat i u běžných denních příležitostí – nedělejte z toho velkou událost, pro dítě to bude mnohem příjemnější (například při společné večeři, na procházce atd.).

Budte trpěliví – s klidem odpovídejte na otázky, vyjádřete pochopení pro jejich případnou frustraci.

Když si vaše dítě netroufá začít konverzací o válce – domluvte se (relevantně k jeho věku) na nějakém způsobu, kterým dítě může dát najevo, že si v vámi chce promluvit.

„Můžeme se domluvit, že když si se mnou budeš chtít popovídat, tak tu sošku v předsíni otočíš zády. Já si toho všimnu a budu vědět, že si se mnou chceš promluvit, a až budu mít čas, tak za tebou přijdu a ty mi budeš moct říct vše, co potřebuješ, jo?“

Pokud dítě odmítá vaši nabídku povídat si o situaci – má na to právo. Budte však trpěliví a nabízejte mu rozhovor opakovaně, jeho postoj se může v čase proměňovat.

Zpřehledněte nepřehlednou situaci, vysvětlete, co se děje ve světě, příčinu rozruchu. Volte slova, kterým děti rozumí, nezahlcujte je podrobnostmi, ale nic nezatajujte. Též se dítěte vyptejte, jak ono situaci rozumí a co o ní ještě potřebuje vědět.

Neházejte všechny do jednoho pytle, jednotlivec není za válku zodpovědný.

„Lidé z našeho okolí (ať už Rusové, Bělorusové, Ukrajinci apod.) ji jako jednotlivci nezačali a ani ji sami nezastaví, stejně tak jako já. Můžeme se ale podílet na tom, abychom zastavili přenos agrese i do naší společnosti, mezi nás.“

Vysvětlete dětem, že je rozdíl mezi Putinem a Rusy.

„Rusové nejsou za válku zodpovědní, mnozí z nich jsou proti ní, někteří proti ní i odvážně protestují, i když tím podstupují velké riziko. Mnozí Rusové, kteří Putina podporují, nemají informace, které máme my, protože Putin často trestá i novináře, kteří podávají informace o tom, co on a jeho vláda doopravdy dělají.“

Dotkněte se i toho, jak se chovat, když někdo blízký Putina podporuje – zkuste danou osobu před dítětem neshazovat. Je ale vhodné se před ním zmínit o tom, že je teď pro vás těžké s danou osobou mluvit, protože máte například vztek.

„I někdo, koho máme rádi, může mít odlišné názory než my. A když se na nich neshodneme, tak se může stát, že se na toho druhého budeme zlobit a nebude se nám líbit, co si myslí. Já se teď třeba zrovna neshodnu s babičkou, protože si obě myslíme něco jiného a mě to moc štve. A protože se spolu neshodneme, tak se o tomto tématu nebavíme.“

Využijte tuto situaci jako příležitost ukázat dětem principy.

„Nelíbí se mi, když někdo někomu ubližuje.“

„Konflikty se mají řešit komunikací, ne násilím.“

„Je dobré řešit konflikty už v jejich počátku, zastávat se neprávem utlačovaných.“

Snažte se s dětmi mluvit o bezpráví a možnosti pomoci oběti – ať už je obětí jakýkoliv stát nebo jejich spolužák, se kterým si nikdo nechce povídat nebo kterému někdo ubližuje.

Mluvte s dítětem o důležitosti řešení konfliktů bez násilí. Vysvětlujte dítěti, že násilí není konstruktivní řešení. Pro mnoho dětí bude důležité, aby mohly proti válce také něco dělat. Můžete jim vysvětlit, že s velkou válkou jako děti nic moc dělat nemohou, ale mohou pomáhat zvládat malé války, tedy války mezi dětmi, a zastavovat agresi mezi sebou i svoji vlastní. Můžete jim nabízet způsoby, jak naložit s tím, když vidí, že se někdo chová špatně. Sami jim přitom můžete jít příkladem.

„Někdy kvůli válce na Ukrajině můžou vznikat i konflikty. Chtěl/a bych, abys věděl/a, že mi o tom vždycky můžeš říct. Společně pak zkusíme přijít na to, jak to budeme dál řešit.“

„Pokud uvidíš, že někdo někomu ubližuje, tak mi to přijď říct.“

„Když se ti nelíbí, jak se tvůj kamarád chová, můžeš za ním přijít a říct mu: ‚Nelíbí se mi, co děláš. Nechej toho.‘“

„Postavit se tomu, kdo ubližuje, může být těžké. Je v pořádku, když si netroufneš. I tak ale máš hodně možností, jak pomoci. Můžeš říct mně, že se ti nelíbí, že někdo někomu ubližuje. Nebo můžeš dojít za tím, s kým ostatní nechtějí mluvit nebo mu ubližují, a nabídnout, že si spolu můžete hrát/sednout na obědě.“

„Nemusíme vždy čekat na to, až si někdo o pomoc řekne, ale můžeme pomoc sami nabízet.“

BUĎTE UPŘÍMNÍ, snažte se s dětmi mluvit otevřeně.

Promluvte si s dítětem o tom, co o válce vlastně ví a kde tyto informace získalo. Mluví jeho kamarádi či učitelé o válce?

Mluvte s dětmi otevřeně, je dobré přiznat, že nevíme, jak se současná situace bude vyvíjet, a že jsme z toho všichni trochu nesví. Můžete se ale domluvit, že budete své děti informovat o nejdůležitějších změnách. Volte slova, kterým dítě rozumí, nezahlcujte jej podrobnostmi, ale nic nezatajujte. Trpělivě odpovídejte na otázky, vyjádřete pochopení pro jejich případnou frustraci.

POZOR! To však neznamená, že je žádoucí a vhodné dítěti sdělovat veškeré informace, např. informace o aktuálním počtu mrtvých či raněných.

Mluvte o svých emocích – zažívat v této situaci různé emoce je normální. Před dětmi bychom je neměli skrývat, přetvařovat se, předstírat, že je vše v pořádku. Dítě potřebuje vědět, že je normální plakat, být naštvaný, mít strach. Rodiče by ale své emoce neměli na dítě přenášet a zahlcovat jej jimi.

„Já mám taky strach, taky jsem na Putina naštvaná. Nemůžu ti slíbit, že u nás válka nebude. Myslím si, že nebude. A moc si přeji, aby brzy válka skončila i na Ukrajině. Nic z toho ti ale slíbit nemohu. Mohu ti ale slíbit, že když se něco důležitého změní, řeknu ti to, abys ty zprávy sledovat nemusel/a a nemusel/a se každý den bát, co se stane. Zprávy sleduju já a cokoliv z toho bude tak důležité, že by to mohlo ovlivnit náš život, ti řeknu. A také ti můžu slíbit, že tě vždy budu ochraňovat.“

RYCHLÝ TIP: Než se pustíte do rozhovoru s dítětem o válce, zkuste si své emoce uvědomit a pojmenovat a zkuste si i zformulovat ta nejdůležitější sdělení (inspirovat se můžete návody z tohoto textu).

METODY ZVLÁDÁNÍ SITUACE

Dítě by nikdy nemělo chránit dospělé – některé děti mohou mít tendenci stavět se do ochranné role a skrývat vlastní obavy, zejména pokud jste sám/sama v těžké nepohodě. Vysvětlete, že role opory a ochránce náleží vám, ne dítěti:

„Vidím, že jsi hodně statečný, a že bys chtěl ostatní chránit. Děti ale nemají chránit dospělé. Ale naopak dospělí tu jsou od toho, aby chránili děti. Mrzelo by mne, kdyby sis myslel, že mne máš chránit. Ale vidím, že v tobě ta statečnost je, a věřím, že až budeš velký, budeš dobře chránit svoji rodinu. Teď ale budu chránit já tebe. Je možné, že máš teď strach. Mívají ho občas i dospělí. Ale i když my dospělí máme z něčeho strach, tak se pořád můžeme postarat i o ty tvoje strachy. Budu rád/a, když s nimi za mnou přijdeš.“

„Chápu, že se mě snažíš ochránit, když vidíš, že mám taky strach. Nechci ale, aby ses mi kvůli tomu bál/a svěřit. I když se sám/sama nebudu cítit zrovna nejlépe, vždycky budu chtít slyšet, co zrovna prožíváš ty. Pak se tomu můžeme postavit společně.“

Hra na válku – umožněte dětem, aby ze sebe nahromaděnou energii a bezmoc dostávaly prostřednictvím akčních a bojových her. Podpořte je v hrách (nebo hry sami iniciujte), které jim pomohou boj odžít v bezpečných podmínkách. Uspořádejte např. polštářovou bitvu, “řeckořímský zápas” s vámi nebo bitvu s kuličkami z papíru. Je však nutné aktivně nastavit pravidla, která děti budou “v boji” dodržovat. Dbejte zejména na to, že “boj” je nejprve nutné vyhlásit, že se útočí jenom nějakými způsoby, a ne jinými, a že druhá strana má možnost boj ukončit. Důležité je dětem striktně zakázat označovat se ve hře za Ukrajince a Rusy, aby se v nich neprohlubovalo uplatňování kolektivní viny a vznik averze vůči lidem, kteří za válku zodpovědní nejsou.

NEZAPOMEŇTE! Měli bychom dítěti dát prostor třeba nějakou aktivitu i odmítnout, nenutíme ho za každou cenu do aktivit, které dělat nechce.

Pro některé děti může být důležité mít možnost s aktuální situací něco aktivně udělat, třeba nějak pomoci nebo vyjádřit podporu. Podpořte proto kreativní způsoby, jak se děti mohou zapojit či vyjádřit solidaritu. Mohou například nakreslit obrázek, postavit ukrajinskou vlajku z lega, darovat své nerozbité hračky. Můžete ale třeba společně najít ukrajinskou rodinu s dětmi a nabídnout jim své přátelství a pomoc se seznamováním se s Českou republikou a češtinou prostřednictvím společných jídel, her nebo výletů. Aktivní zapojení může dětem pomoci snížit úzkost a zbavovat je pocitu bezmoci.

„Pamatuješ si, jak jsi se tehdy bál/a? Vzal/a sis sebou medvídka a s ním ses cítil/a v bezpečí, můžeme spolu jít koupit nějakou pěknou hračku a darovat ji dětem, které u sebe svoje hračky nemají.“

„Je fajn, že chceš Ukrajincům pomoci. Můžeme se společně zapojit do nějaké sbírky. Napadá tě, co bychom mohli darovat?“

„Slyšela jsem o akci na podporu Ukrajiny, která se koná v našem městě. Kdybys chtěla/a, můžeme tam jít společně. Pokud se ti ale chtít nebude, nemusíš se za to stydět. Pomocť můžeme i jinak.”

„Neznáš náhodou někoho ve svém okolí, kdo je z Ukrajiny nebo tam má třeba rodinu? Napadlo mě, že bychom mu/jí společně mohli zkusit nějak pomoci. Co na to říkáš?”

Při zapojování se do sbírek nezapomínejte na to, že potřeby sbírek se v čase poměrně dynamicky proměňují a je proto nezbytné nejprve zjistit aktuální informace - na stránkách neziskových organizací, města nebo na stránkách celorepublikových aktivit.

<https://www.nasiukrajinci.cz/>

<https://www.stojimezaukrajinou.cz/>

<https://www.pomahejukrajine.cz/>

Tipy na odbornou psychologickou pomoc

- mobilní aplikace [Nepanikař](#), [Nevypušť duši](#)
- webová stránka [Opatruj se](#)
- [Linka bezpečí](#)
- youtube kanál [Therapy in a Nutshell](#)
- nabídka terapeutů na stránce [K psychologovi](#)

VĚKOVÁ SPECIFIKA

REAKCE NA AKTUÁLNÍ UDÁLOSTI SE V ZÁVISLOSTI NA VĚKU ODLIŠUJÍ, různit se může prožívání emocí, potřebné formy komunikace i způsoby zvládnání emocí.

DĚTI DO 3 LET

Dítě ještě samo nevnímá reálie a nechápe kontext. Velmi intenzivně ale vnímá a nasává vaše emoce a přizpůsobuje se jim. Kopíruje váš případný strach a nejistotu. Informace o Ukrajině jim ještě nic moc neřeknou. Přesto je záběry v TV mohou rozrušovat. Přestože se může zdát, že takto malým dětem nemá smysl nic z aktuálního dění vysvětlovat, je vhodné k nim mluvit a vysvětlovat mu alespoň změny v emocích i denním režimu. I pokud si myslíte, že vaše dítě by ani takovýmto zjednodušeným informacím nerozumělo, má smysl vysvětlení poskytovat, neb zklidnění a jistota k dítěti mohou přicházet i skrz váš hlas a skutečnost, že mluvíte přímo k němu.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.
Autoři: Bc. Kamila Uvírová, Bc. Eva Malachová, Bc. Jan Šestauber, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Vendula Čermáková, Bc. Michaela Geržičáková
<https://psych.fss.muni.cz/ukrajina>

JAK SE EMOCE PROJEVUJÍ?

Dítě samo nezvládá aktivity, které dosud ovládalo, vrací se do nižšího věku, potřebuje více fyzické blízkosti, častější krmení, může se znovu objevit počůrávání. Mohou se vyskytnout častější záchvaty vzteku v netypických situacích, nebo naopak stažení a úbytek běžných záchvatů.

JAK MŮŽETE POMOCI?

Budte dítěti nablízku, zkuste jej rozptýlit hrou. Pokud vaše dítě již situaci alespoň trochu rozumí, nabídněte mu zapojení. Zkuste s ním například namalovat obrázek, vyrobit něco z plastelíny.

Dítě v tomto věku potřebuje hlavně denní rutinu a řád, aby se necítilo rozhozené. Měli byste nastavit jasně určený čas na běžné aktivity (čas na hraní, čas na spánek atd.). Ujistění o aktivitách, které se budou v průběhu dne konat, může být také nápomocné.

„Teď jsou věci sice trochu jinak, než jsi zvyklý, ale vždycky si ráno řekneme, co v ten den budeme dělat. Kdyby se dělo něco důležitého, tak ti o tom řeknu taky.”

I když si můžete myslet, že vaše dítě větám nebude rozumět, přesto na dítě výše zmíněným způsobem mluvte. Alespoň vám to pomůže se nad celou situací zamyslet i z perspektivy potřeb dítěte. I když děti nerozumí všemu, co říkáte, rozumí často více, než dávají najevo. Navíc dokáží rozpoznat tón řeči, jakým s nimi komunikujete. Ani emoce jim nejsou cizí, proto je při mluvení na ně důležité, aby slova, která říkáte, korespondovala s emocemi, které cítíte.

Snažte se být ke svým dětem upřímní a pojmenovat své pravé emoce. Když se před dítětem snažíme své emoce skrýt, pozná, že je něco v nepořádku. Nebude chápat, co se děje, může začít tušit, že mu neříkáme pravdu, dokonce se u něj mohou projevit i úzkosti. Dávejte si proto pozor, abyste vaše jednání bylo v souladu s vašimi emocemi.

„Možná sis všiml, že jsem smutná. Mám teď trochu strach, a proto občas pláču. Na světě se teď nedějí hezké věci, ale já to zvládnu. Nemusíš se bát, jsem tady s tebou.”

V případě, kdy děti už budou mít konkrétnější otázky na situaci, můžete nakouknout do rad pro děti předškolního věku.

PŘEDŠKOLNÍ VĚK

3-6 LET

Pro předškolní věk je typické, že děti dění kolem sebe vztahují k sobě samým. Mohou si myslet, že maminka teď doma častěji pláče, protože ony zlobí, nebo že to, co se děje ve světě, mohou svým chováním zvrátit. Je důležité si u dětí všimnout změn v chování.

„Někdy i dospělí jsou hodně smutní nebo naštvaní a někdy mohou vypadat, že je toho na ně tak moc, že to nezvládnou. Dokonce i maminky a tatínkové takhle někdy mohou vypadat. I když se to někdy nezdá, dospělí se umí o svoje emoce postarat sami. Někdy když jsou ty emoce velké, tak jim to může trochu trvat. My s tatínkem jsme ale šikovní, určitě své emoce zvládneme a dovedeme se postarat i o tvoje trápení.“

Dětem v předškolním věku pomáhá fantazie ke zvládnání nejistých a nesrozumitelných situací. Na druhou stranu díky ní mohou mnohé děti přisuzovat „zlým postavám“ nadlidské a nerealistické schopnosti, což v nich může vyvolávat větší pocity ohrožení. Proto je třeba dětem vysvětlit, že Putin není všemocný čaroděj, že je pouze zlý politik, který ale nemůže pouhým lusknutím zničit celý svět.

Je na nás dospělých dětem poskytnout realističtější obrázek. Dětem v předškolním věku věci nejlépe vysvětlíte na konkrétních příkladech, které znají (nebo můžete použít příklady z filmů a pohádek).

V tomto období je pro dítě důležitá i školka. Zajímejte se o to, co přesně se v ní děje. Je dobré mít představu o tom, jak školka s tématem války zachází, jak se o tomto tématu baví i samotné děti mezi sebou. Mohou se mezi nimi vyskytovat konflikty, proto to pro vaše dítě může být ve školce obtížnější než dopsud.

„Kdyby se ve školce dělo něco, co se ti ne/líbí, chci, abys mi to řekl. Budeme si teď víc povídat o tom, co se teď ve školce děje, jak se tam máte, s kým sis povídal a hrál.“

JAK SE EMOCE PROJEVUJÍ?

Dítě samo nezvládá aktivity, které dosud ovládalo, potřebuje více pomoci a fyzické blízkosti, chce spát s vámi v posteli, mít přes noc rozsvícenou lampičku, více se bojí věcí, kterých se předtím nebálo, má strach z bubáků. Může být nezvykle agresivní, nebo naopak stažené.

JAK MŮŽETE POMOCI?

Kdyby se vaše dítě aktivně zajímalo o téma války nebo ho řešilo ve školce, je dobré mu nabídnout prostor, aby se mohlo zeptat na vše, co potřebuje ještě vědět či vysvětlit. Některé děti mohou mít spoustu otázek, jiné dítě však téma vůbec zajímat nebude.

„Chápu, že tě teď tohle téma moc nezajímá, rozhodně se o něm nemusíme bavit, pokud nechceš. Kdyby sis to ale rozmyslel/a, jsem tu pro tebe a všechno ti vysvětlím.“

Předškoláci již mohou mít strach přímo z válečných událostí. Dbejte na to, aby záběrům z televize děti nebyly přítomné samy. Pokud nejde zařídit, aby záběry z války neviděly vůbec, snažte se alespoň zprávy a viděné vždy dodatečně zarámovat.

„Ty záběry z televize jsou ošklivé. Pro mne jako dospělého/dospělou je důležité ty informace slyšet, ale ani mně se nelíbí, co tam vidím. Lidé snaží před těmi nálety schovat a většinou v době náletů schovaní jsou. Než přijde nálet, jejich armáda to pozná a zapne sirény, aby lidi věděli, že se mají schovat. U nás sirény znějí jenom, když se testují, že fungují správně. Tam znějí, aby se lidé mohli schovat. Takže když vidíš ty rozbité domy, neznamená to, že v nich té chvíli někdo byl.“

S předškolními dětmi je potřeba o aktuálním dění komunikovat i kvůli tomu, abyste jim pomohli se ve složitém dění alespoň trochu orientovat a mohli případně korigovat jejich porozumění tomu, co se děje.

„Vím, že jsi asi už slyšel/a něco o tom, co se teď děje na Ukrajině. Možná se v tom nevyznáš a třeba máš i strach. Teď ti zkusím vysvětlit, co se děje, a můžeš se mě zeptat na slova, kterým jsi nerozuměl/a.“

„Ukrajina je stát, který je také v Evropě jako Česká republika, ve které žijeme my, ale Česká republika s Ukrajinou nesousedí. Ukrajina je daleko a my jsme tady teď všichni v bezpečí.“

Pokud děti o situaci něco tuší a zajímají se o ni, můžete jim vysvětlit, kdo za situaci na Ukrajině může. Dejte pozor, abyste neoznačovali jako viníky všechny Rusy nebo Rusko jako takové. Raději označte jako viníka Putina a vedení Ruska.

Pro děti v předškolním věku je hra důležitou součástí života. Učí se pomocí ní a je pro ně důležité si různé věci odžít v bezpečném prostředí. Je dobré myslet na to, že dítě může mít potřebu agresivní bojové hry i doma. Hra na boj musí mít jasná pravidla, a to i v případě, že si na ni děti hrají samy.

Můžete proto uspořádat společnou polštářovou bitvu, aby dítě mohlo uvolnit nashromážděný stres a energii. Rozhodně si však se svým dítětem nehrajte na boj mezi Ruskem a Ukrajinou. Bojové hry iniciujte v situacích, kdy si spolu normálně hrajete, hra by neměla sloužit k odvádění pozornosti od aktuálně probíhající bouřlivé emoce či k jejímu ventilování.

Kromě povídání o emocích si můžete zkusit strach s dítětem namalovat, vymodelovat. Inspiraci lze vzít také z pohádek, kde se vyskytuje strach.

„Jak vypadá tvůj strach? Je malý nebo velký? Dokážeš ho namalovat?“

„Co cítí princ v téhle pohádce? Co mu pomáhá se překonat strach?“

„Když se člověk chová ke druhému člověku hezky, tak to často někdo další zopakuje, když to vidí. A takhle se to jako kouzlo může šířit dál. A společně tolik dobra může porazit zlo, které někdo páchá - jako v pohádce.“

Skvělým zdrojem, se kterým můžete se svým dítětem pracovat, je příběh Harryho Pottera, konkrétně část s ochranným kouzlem, kterému se říká patron. I kdyby vaše dítě příběh neznalo, můžete mu říct, že je Harry kouzelník, a pak mu pustit část filmu, ve kterém Harry patrona vykouzlí, nebo mu přečíst pasáž z knížky. Pak nechte prostor na dotazy. Je možné, že vaše dítě hned nepochopí, o co jde.

„Harryho patron je ten zářící jelen, kterého jsme mohli vidět. Když ho vykouzlí, tak ho patron ochraňuje. Viděl jsi, jak zahnal ty postavy v plášti? Jak se daly na útěk, jen co Harry patrona vyčaroval?“

„Každý z nás má uvnitř takového patrona, svého ochránce. Ale nemusí to být jen jelen, může to být jakékoliv zvíře. Můžeme si teď spolu zkusit představit, jak by mohl vypadat tvůj patron.“

S dítětem si můžete zkusit krátkou imaginaci. Vyzvěte jej, aby si lehlo na zem a zavřelo oči.

„Teď, když máš zavřené oči, tak si zkus představit, jak by tvůj patron mohl vypadat. Jaké to bude zvíře?“

„Máš? Tak a teď si zkus představit, jak svého patrona vyšeš proti tomu šedu a ošklivu, co ti způsobuje strach. Cítíš patronovu energii a vidíš, jak se postupně více a více rozjasňuje a všude kolem nás je světlo a příjemno.“

S dítětem tyto krátké imaginace můžete opakovat pravidelně, neboť kouzla se musí trénovat. Můžete jim tím pomoci cítit se lépe.

I v předškolním věku je pro děti ještě zásadní pravidelný denní režim. Pro děti v předškolním věku je důležitý pocit stability. Proto výrazně neměňte dosavadní program, na který jsou děti zvyklé. Pro některé děti navíc konflikt na Ukrajině nemusí být vůbec důležité téma a není třeba jim ho neustále připomínat.

Když vám bude připadat, že si ve školce vašeho dítěte neví rady s momentální situací, můžete jim zkusit nabídnout materiály určené přímo učitele mateřských škol ([ZDE](#)).

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.
Autoři: Bc. Kamila Uvírová, Bc. Eva Malachová, Bc. Jan Šestauber, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Vendula Čermáková, Bc. Michaela Geržičáková
<https://psych.fss.muni.cz/ukrajina>

6-11 LET

Děti již vnímají kontext situace, ví, co se děje. Mohou mít strach z války, ze smrti (v tomto věku již mají vědomí smrtelnosti, konečnosti). Mohou mít zájem se o smrti bavit, řešit téma spravedlnosti, pravidel a jejich překročení. Zdrojem bezpečí jste pro dítě vy. Snažte se dítě nezahltit informacemi, nenechávejte ho dívat se celý den na zprávy. Aktivně dítěti nabízejte prostor ke komunikaci na téma války a povzbuzujte ho, aby se na cokoliv ptalo. K rozhovoru jej ale nenuťte. Pokud se vás dítě bude ptát na něco, co nevíte, je v pořádku to přiznat. Děti se musí naučit pracovat s nejistotou.

„Jsem připravený/á na jakýkoliv dotaz. I kdybys měl/a pocit, že máš třeba hloupou otázku, tak se mne klidně zeptej. Je možné, že na něco nebudu schopen/schopna odpovědět hned a budu se muset nad odpovědí více zamyslet. Situace je složitá a ztrácíme se v ní občas i my dospělí. Spouště věcí nerozumíme a je pochopitelné, že i pro vás děti může být náročné se v tom orientovat.”

Rozhovory o válce využijte i jako příležitost pro podtržení principů spravedlnosti a správného chování.

„Chci, abys věděl/a, že i když se teď Ukrajinci musí Putinovým vojákům bránit, tak v normální situaci bychom konflikty násilím řešit neměli. Když tě někdo nebo něco štve, zkus prosím ostatním neublížovat a najít jiné řešení. Když si nebudeš vědět rady, jak na to, vždycky můžeš přijít za mnou a společně něco zkusíme vymyslet.”

„Může se stát, že se bude chovat špatně i někdo, koho máš rád. Třeba i já. I to se může stát a je důležité to někomu povědět, nesnažit se to potlačit nebo přehlížet.“

Nezapomínejte sami na sebe. Každý z nás má jen omezenou kapacitu zvládat stres a pomoc dětem nás může hodně vyčerpávat. Nebojte se to dětem říct.

„Chápu, že o válce potřebuješ mluvit a máš k ní spoustu otázek. Teď na to ale nemám sílu. Odpoledne si na to ale můžeme sednout a můžeš se zeptat na vše, na co potřebuješ.”

Dbejte o své psychické zdraví. Může vám být nápomocná třeba mobilní aplikace První psychická pomoc (pro Android ke stažení na [Google Play](#)) nebo [Nepanikař](#) (na App Store [ZDE](#)), případně [Rozcestník služeb odborné pomoci v ČR](#), kde můžete vyhledat pomoc psychologa.

JAK SE EMOCE PROJEVUJÍ?

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.
Autoři: Bc. Kamila Uvírová, Bc. Eva Malachová, Bc. Jan Šestauber, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Vendula Čermáková, Bc. Michaela Geržičáková
<https://psych.fss.muni.cz/ukrajina>

Může nastat vrácení se ve vývoji (šišlání, koktání, nezvládnání osvojených činností, cucání palce). U dítěte může docházet také ke změnám chování, ke zvýšené agresivitě, soupeřivosti, vzdoru. Každé dítě má jinou kapacitu zvládnání stresu, některé děti proto mohou začít selhávat ve škole.

JAK MŮŽETE POMOCI?

Nešetřete pochvalami za cokoliv, o co se dítě snaží, bez ohledu na výsledek. Dítě v mladším školním věku své sebehodnocení odvozuje od hodnocení ze strany dospělých autorit - rodičů a učitelů. V situacích selhávání proto dětem dodávejte důvěru a naději.

Je dobré dítěti zajistit program. Můžete vytáhnout starou knížku nebo film, které dítě dobře zná a bude se s nimi cítit bezpečně. Dbejte na denní režim (který sice může být trochu jiný než před vypuknutím války na Ukrajině, ale měl by mít nějaké pevné body - společné jídlo, povídání, večerní rituál apod.).

K případným novým projevům v chování dítěte je třeba být tolerantní. Nemusíte dítěti všechno povolovat, ale zkuste snížit své nároky a více ho podporovat (třeba pomoci mu s domácími pracemi, které má dělat samo, nebo s domácími úkoly). Za nevhodné chování dítě netrestejte, ale zároveň jasně vymeďte pravidla a vůči nevhodnému chování se vymeďte.

„Chápu, že máš teď vztek (že potřebuješ, abych si tě teď víc všímál/a), ale nemůžeš dělat ..., říkat ..., ubližovat Když ale máš vztek nebo je ti smutno nebo když máš pocit, že si tě dost nevšímám, přijď a řekni mi to. Není mi jedno, jak se cítíš. Když má člověk emoci, s kterou si neumí poradit, měl by za někým přijít a říct mu to.“

Podporujte dítě v aktivním zapojení do pomoci Ukrajině. Pokud dítě chce dávat například peníze do kasičky, darovat oblečení, namalovat obrázek, dovolte mu to. Dávejte však pozor, aby si dítě na pomáhání nezaložilo svoji identitu. Dejte mu najevo, že je vy i ostatní lidé máte rádi i bez toho.

“Je fajn, že chceš přispět ze své kasičky, ale i kdybys to neudělal, tak tě pořád máme rádi. Jsi skvělý kluk/skvělá holka.“

Nabídněte dětem hry, u kterých mohou vyjádřit agresi. V této době je důležité, abyste dětské hry více monitorovali a usměrňovali. U dětí si můžete všimnout, že si budou častěji hrát na válku, šermovat se pěnovými tyčemi, zkrátka můžete pozorovat více her, které dětem slouží k vybití agrese. Tyto hry je nutné korigovat, domluvte se s dětmi na určitých pravidlech, která při takovémto typu her musí dodržovat.

„Když si budete chtít s někým hrát na souboj, tak se spolu vždycky musíte domluvit. Nemůžete za někým přijít a bouchnout ho bez toho, aniž byste mu

vysvětlili, že si s ním chcete hrát na boj. Takto to dělat rozhodně nebudeme. Vždycky se prvně zeptáme a když si bude chtít i sourozenec nebo váš kamarád na boj hrát, tak si hrát můžete, ale podle pravidel.“

Rovněž můžete dětem v čase vyhrazeném pro společnou hru nějakou hru na boj sami nabídnout. Jak taková hra může vypadat?

Děti mohou být ve dvou týmech a budou po sobě házet papírovými kuličkami. Dětem vysvětlíte pravidla hry a určíte časový interval, po který se bude hrát. Vyhrává ta skupina, která má v okamžiku konce na svém území nejvíce kuliček A ZÁROVEŇ hraje podle pravidel. V menším počtu mohou děti uspořádat polštářovou bitvu či šermířský turnaj.

„Já vím, že to ve vás teď je, můžeme si tady zahrát na boj, ale ten boj bude mít takováto pravidla a nebudeme si říkat, že jedni jsou zlí a druzí hodní, rozhodně ne.“

Pokud budou hrát děti v týmech, tak je do týmů losujte. Tím dětem umožníte naplnit si potřebu odžít boj, ale budete jim bránit v prohlubování konfliktů, které mezi nimi mohou být, a naopak je povedete ke spolupráci i s dětmi, s kterými by samy do týmu nešly. Můžete dětem i vysvětlit, proč se rozhoduje o složení týmů losem.

„My mezi sebou můžeme mít rozpory, ale jsme jeden tým, proto bychom se měli naučit spolupracovat se všemi, proto vás budu do týmů losovat.“

POZOR – strany boje rozhodně nepojmenovávejte Rusko a Ukrajina. Je důležité se proti takovému rozdělení vymezit, i kdyby si tak děti samy začaly říkat. Tím jim dáváte najevo, že takto ne, “bojové strany” by neměly nosit nálepkou těch “dobrých” a “špatných”. Je v pořádku hrát si a soutěžit. Není v pořádku přihlížet tomu, že část dětí bude postavena do role “těch špatných”.

ADOLESCENTI

12-18 LET

Děti mají v tomto věku již mnoho informací o situaci z internetu, ze sociálních sítí, od vrstevníků, atd. Mohou být informacemi zahlcené, mohou cítit zmatek z protichůdných zpráv, nejistotu, kde je pravda. Nemusí poznat, kdy by bylo zdravé mobil vypnout. Mohou trpět úzkostí, strachem. Je tak důležité mluvit s nimi o konkrétních informacích, které někde slyšely či četly, o existenci [fake-news](#) či jim doporučit kvalitní zdroje informací. Můžeme jim také vysvětlit, že nejsme bezmocní a každý z nás může přispět ke zlepšení situace. Mluvte s nimi také o jejich pocitech.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.
Autoři: Bc. Kamila Uvírová, Bc. Eva Malachová, Bc. Jan Šestauber, Bc. Pavla Palkovičová, Bc. Vendula Čermáková, Bc. Michaela Geržičáková
<https://psych.fss.muni.cz/ukrajina>

Adolescence je obdobím nestálých emocí. Starší děti mohou rychle přecházet ze stavu velkého strachu do stavu klidu či zlehčování situace. Objevit se může také nezáměr či uzavření do sebe. Dospívající se někdy mohou mít tendenci vymezovat vůči názorům dospělých nebo navrhnout radikální řešení situace (shodit na Rusko atomovou bombu). Snažte se pochopit, odkud takový názor pramení, a mluve s dítětem o jeho pohledu na situaci. Neodsuzujte ho za extrémní názory. Hledejte, na čem se můžete shodnout.

“Shodneme se, že jsme všichni na Putina naštvaní a chtěli bychom, aby přestal ubližovat lidem. Každý z nás má trochu jinou představu o tom, jak je možné ho zastavit. Na tom se nemusíme shodnout, jsme z jiné generace, a tak můžeme mít každý jiný názor. Ale nemusíme se o tom hádat, můžeme si o tom povídat. Mne některé tvé nápady trochu děsí, ale když se trochu zamyslím, dojde mi, že jsem v tvém věku taky viděla hodně věcí jinak než moji rodiče a učitelé a že mi mnohokrát jejich názory taky připadaly slabošské nebo jinak divné.”

I dospívající potřebují vědět, že jste tady pro ně. Přestože mohou být odtažití a o vaše názory a podporu zdánlivě nestojí, je pro ně důležité, cítí-li se vámi respektovaní a podporovaní. Uvítají například vaši podporu v aktivitách týkajících se pomoci Ukrajině. Pokud o aktivní se zapojení do pomoci Ukrajině stojí, můžete jim pomoci vybrat, do které aktivity se zapojit, kde se konají demonstrace, kam mohou nosit věci do sbírek, nebo jim pomoci s logistikou a koordinací.

„Občas je proti zlu těžké bojovat, ale má smysl to zkoušet. Můžeme ale vždy zkoušet vymyslet, jak svět nebo vztahy s blízkými alespoň o kousek zlepšit.“

“Vím, že máš strach/vztek/že jsi smutný/á. Já to mám stejně, občas se cítím i bezmocná. Můžeme ale Ukrajině aspoň trochu pomoci. Co kdybychom nakoupili nějaké věci a šli je odnést do sbírky pro uprchlíky? Nebo můžeme nakreslit transparenty a jít podpořit Ukrajince na nějakou akci u nás ve městě. Podíváme se na stránky neziskovek nebo celorepublikové stránky na pomoc Ukrajině a můžeme vybrat, čím z toho můžeme pomoci my.”

Nabízejte dětem opakovaně, že si s vámi mohou o situaci promluvit. Buďte ale připraveni, že vás mohou odmítnout. Ne každé dítě chce své myšlenky probírat s rodiči.

Dospívající už začínají myslet na budoucnost a mohou se obávat, jak válka změní jejich život. Na spoustu otázek, které si kladou, ale zatím nikdo nezná odpověď, proto je náročné něco plánovat dopředu. Pokud jsou však děti zahlcené obavami, můžete s nimi vytvořit krizový plán pro různé scénáře – co mohou dělat, pokud se válka přesune

blíž, na koho se obrátit, když situaci psychicky nezvládnou, co si sbalit do evakuačního zavazadla apod. Krizový plán jim ale nevnucujte!

“Tvoje obavy jsou pochopitelné, ale teď bohužel nikdo z nás neví, co bude dál. Musíme počkat, až jak se situace vyvine. Na krizové scénáře se zkusíme připravit a budeme doufat, že je nebudeme potřebovat a zůstaneme v bezpečí.”

“Budoucnost sice může být složitá, ale vždycky se dá vymyslet, co můžeme udělat, abychom zvládali fungovat dál.”

Nezapomínejte sami na sebe. Každý z nás má jen omezenou kapacitu zvládat stres, a pomoc dětem nás může hodně vyčerpávat. Nebojte se to dětem říct.

“Chápu, že o válce potřebuješ mluvit a máš k ní spoustu otázek. Teď na to ale nemám sílu. Pokud bys sis ale chtěl promluvit, nebo se na něco zeptat, odpoledne si na to můžeme sednout.”

Dbejte o své psychické zdraví. Může vám být nápomocná třeba mobilní aplikace První psychická pomoc (pro Android ke stažení na [Google Play](#)) nebo [Nepanikař](#) (na App Store [ZDE](#)), případně [Rozcestník služeb odborné pomoci v ČR](#), kde můžete vyhledat pomoc psychologa. Uvedené odkazy můžete doporučit i svým dětem.

JAK SE EMOCE PROJEVUJÍ?

Úzkost může způsobit emocionální oploštělost, zvládání situace přes humor a ironii, zlehčování či popírání hrozby. Děti mohou cítit a mít tendenci projevat nenávisť ke spolužákům ruského původu. Mohou se objevit fyzické potíže, změny v chování (agrese, neklid, stažení se), vyhýbavost obvyklým činnostem, úzkosti, panika.

JAK MŮŽETE POMOCI?

Přesto, že se vám humor v této situaci může zdát nemístný, ujistěte dítě o tom, že se jedná o normální reakci. Upozorněte je však na to, že jejich okolí může připadat tato reakce nepatřičná. Navrhněte dětem způsoby, jak mohou [ověřovat](#) přijímané informace, ukažte jim například, jak to děláte vy. Pokud se vyskytuje nenávisť k Rusům, zkuste dítěti uvést příklady Rusů, kteří protestují, nesouhlasí se situací, nebo příklady Rusů, kterým Putinův režim také ublížil. Pokuste se s potomkem vymyslet způsob, jak se zbavit vzteku, aniž by někomu ublížil.

„Vždycky, když tě popadne vztek, zkus ho pojmenovat, zkus si uvědomit, co ten vztek spustilo. Zkus to pak říct nahlas nebo napsat. Pokud to jen trochu jde, myslí na to, že aby ten vztek mohl jít ven, musíš nad ním převzít kontrolu, musíš si uvědomit, že je tvůj. I proto je důležité snažit se ho vyjadřovat slovně v první osobě - mne štve, já nesnáším, mně připadá nefér apod. Kdykoliv budeš mít

pocit, že si potřebuješ promluvit i se mnou, řekni mi to. Můžeme probrat, co tě trápí.”

„My neneseme odpovědnost za to, když se někdo druhý chová hnusně, ale můžeme s tím zkusit něco udělat.“

Výkyvy nálad svého dospívajícího dítěte se snažte vydržet a buďte k dětem tolerantní.

„Chápu, že máš vztek/že je ti úzko. Skoro všichni teď něco podobného občas (nebo pořád) cítíme. Nemůžeš na mne takhle pořávat (nebo nadávat sestře), ale kdyby sis chtěl/a promluvit o tom, co tě trápí, jsem ti k dispozici.“

Starší děti ve věku adolescence se někdy dokážou rychle zmobilizovat, mohou chtít vyrábět transparenty, demonstrovat. Pokud to jenom trochu jde, v aktivní pomoci je podporujte. Dávejte však pozor, aby myslely i na sebe a nepřeháněly svoje zapojení. Vedte je k organizované aktivitě, jinak jejich pomoc bude spíše zmatená než efektivní. Smysl má pomoc tehdy, pokud reflektuje konkrétní potřeby a je správně distribuovaná. Proto doporučujte dětem stránky města, neziskovek, velkých organizací či stránky zřízené ministerstvem, kde najdou oficiální poptávku a nabídku pomoci.

- Vyzvěte dítě, aby se zkusilo spojit se školním parlamentem nebo s ostatními studenty na škole, kteří by se chtěli zapojit do nějaké pomoci. Běžte za vyučujícím, kterému věříte a nabídněte svou pomoc.
- Odkážte ho na weby, kde se můžete dočíst o pomoci, kterou mohou dělat i studenti: [Stojíme za Ukrajinou](#)
[Pomáhej Ukrajině](#)
[Naši Ukrajinci](#)
- Podpořte ho, chce-li se zúčastnit demonstrací.
- Pomozte mu, chce-li darovat oblečení či věci do sbírek pro uprchlíky - dohlédněte však na to, že to, co chce dítě darovat, odpovídá zadání/pravidlům konkrétní sbírky.
- Má-li dítě spolužáky z Ukrajiny nebo Ruska, vybídněte ho, zda je nechce někdy pozvat na návštěvu nebo přizvat na váš rodinný výlet.