

EMOCE Z VÁLKY A VE VÁLCE A JAK POMOCI DĚTEM

Může se zdát, že na emoce není ve válce čas. Určitě jsou situace, kdy tomu tak je. V situaci, kdy člověk musí zaměřit veškerou svou pozornost a energii na ochranu sebe a svých blízkých, člověku obvykle ani jeho mozek a tělo nedovolí emoce příliš prožívat. Ve chvílích, kdy je člověk v bezpečí (nebo alespoň relativním bezpečí) je však dobré se k emocím vrátit, zrekapitulovat je a uvolnit je, aby nedocházelo k jejich nakupení v těle nebo k postupnému odpojení člověka od vlastního prožívání a vlastního těla.

Nakupení emocí v těle může ubírat energii pro další fungování a prohlubování odpojení se od vlastních emocí by mohlo ztížit váš život po válce. Život po válce je budoucnost vás, vašich blízkých i Ukrajiny. Budoucnost je důvodem, proč nyní Ukrajinci bojují a brání svoji zemi. Péče o sebe a své emoce v situacích, kdy na emoce alespoň trochu prostoru je, by měla být obdobně důležitou součástí boje za budoucnost Ukrajiny jako aktuální statečnost a bojové odhodlání.

V tak extrémní situaci, jakou je válka, je přirozené, že se objevují emoce, tendence a myšlenky, na které bychom v době míru neměli ani pomyslet.

Můžete cítit zlost na nespravedlnost, na Putina, na Rusko, na vzdálené i blízké podporovatele Kremlu, ale i na různé státy Západu, jimž můžete vyčítat, že nejednaly včas nebo dostatečně razantně.

Můžete pociťovat strach o sebe, o blízké, o svou zemi či budoucnost.

Mohou se u vás objevit pocity derealizace, kdy budete mít pocit, jakoby vše, co se kolem odehrává byl jen film nebo sen.

Můžete přicházet o své jistoty a mít pocit, že ztrácíte vlastní identitu.

Ne vždy je pomoc dostupná. Ne vždy se vám o ni chce žádat. Možná je pro vás důležité si se svými emocemi poradit sami. Jednotlivé kapitoly tohoto letáku vás provedou základními návody, co můžete sami pro sebe nebo pro druhé udělat, abyste mohli nyní i v budoucnu fungovat co nejlépe.

POCITY ZTRÁTY ŽIVOTNÍ JISTOTY A VLASTNÍ IDENTITY JAK S NIMI PRACOVAT?

Ve chvílích, kdy se bortí jistoty světa, na který jsme byli zvyklí, musíme o to více pečovat o jistoty, jež nám ještě zbývají.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

Vyhledávejte oporu v sobě navzájem, v osobách, které jsou vám nablízku, i v těch, kteří se s vámi mohou spojit na dálku. Žádejte se navzájem o pomoc a podporu.

Válka vás staví do rolí a pozic, v nichž jste si možná nikdy nemysleli, že se ocitnete.

Možná už nesedíte v kaci u počítače, ale se zbraní v ruce bráníte svoji zemi nebo chráníte sebe a své blízké v krytu před nálety či ostřelováním. Možná už nedoplňujete regály v obchodě, ale staráte se o to, aby dětem, které se spolu s vámi ukrývají ve stanici metra, nebyla zima. Možná máte pocit, že nejste tím stejným člověkem, kterým jste bývali. Možná se ve vás objevují dosud nepoznané emoce a myšlenky, které nemusí být v souladu s tím, kým jste se cítili být. Může se zdát, že téměř vše, co jste znali a co bylo samozřejmostí, je nyní ztraceno ve víru války. Někdy vás mohou přepadat pocity, že s příchodem vojsk se ztratilo také vaše já.

Ve skutečnosti se ale vaše identita nikam neztratila. Prochází přeměnou. I proto je důležité, abyste si se svými blízkými byli oporou a o vše důležité, na čem vaše identita stojí, pečovali a vzájemně si to připomínali.

Připomínejte jeden druhému, co na něm máte rádi, za co si ho vážíte, co dobrého umí, co pro koho kdy udělal.

např.: „Vždy jsi byl člověk, který mě dokázal rozesmát. Neznám nikoho, kdo dokáže vykládat vtipy tak jako ty.“ „Moje děti o vás moc hezky mluví, z vašich hodin vždy přicházely nadšené a s obrovskou zapáleností mi vyprávěly, co se od vás nového dozvěděly.“; „Vlastně se moc neznáme, vždy jsme se jen míjeli na cestě do práce, jakou máš vlastně profesi, co tě na ní nejvíc baví?“

Je také dobré si verbalizovat, co zrovna prožíváte („Cítím se...“) a vzájemně se podporovat („Když jsme teď ve válce, tak myslíme na jiné věci než dřív. Taky děláme věci, které by nás nenapadly, že budeme dělat. Ale přesto jsme to stále my. Jen jsme teď v jiné situaci.“).

Aktivně si připomínejte také to, co pro vás znamená být Ukrajincem. Od prvních dnů války jsme svědky obrovské odvahy a odhodlanosti ukrajinského národa, který se hrdě vydal bránit svoji svobodu. Připomínejte nejen sobě, ale i svým dětem to, co pro vás znamená být Ukrajincem. Dětem můžete například vyprávět národní pohádky, přiblížit jim ukrajinskou historii, případně je můžete zabavit aktivitou, při níž by zkusily zmapovat národní legendy. Přemýšlejte nad tím, kde byste chtěli vidět svoji zemi za pár let, kam byste chtěli, abyste jako národ směřovali.

ODPOJENÍ OD REALITY ČI SEBE SAMÉHO

Možná máte pocit, že vše kolem vás je jen zlý sen, z něhož se nedokážete probudit. Svět, v němž jste se ocitli, se vám může jevit jako nereálný, vzdálený. Nebo se vám jako nereálný a vzdálený naopak může jevit svět před válkou a mimo ni. Subjektivně můžete prožívat velmi nepříjemné stavy odcizení od sebe sama, od svých duševních či tělesných prožitků. Jako byste svůj život sledovali z povzdálí a vaše myšlenky i pocity prožíval někdo cizí.

Jedná se o stav, který se může v situacích, jakou je i válka, objevovat, přičemž může být doprovázen také úzkostí, strachem či panikou. Může teď pro vás být těžší najít motivaci k činnostem, které jste jinak považovali za důležité, nebo mít pochopení pro každodenní starosti lidí, kterých se válka na Ukrajině nedotkla. Co dělat, jestliže takové stavy prožíváte?

Výše popsané stavy a pocity jsou v extrémní životní situaci běžné. Postupně by se měly zmírnit a odeznít.

Když vás pocity derealizace a depersonalizace přepadají a ochromují, berte to jako signál, že si máte ve svém dni najít chvíli pro sebe, v níž se takzvané propojíte se svým tělem, svými smysly a pomůžete sami sobě si uvědomit, že pocity derealizace a depersonalizace jsou dočasné.

Najděte si pár minut pro sebe na klidnějším místě (nemáte-li možnost být zcela sami, jen třeba můžete ostatní v místnosti požádat, aby na vás pět minut nemluvili). Posadte se do příjemné polohy. Zhluboka se nadechněte a následně pomalu vydechněte.

Nejdříve se zaměřte na prožitek doteku. Vyhledejte ve svém okolí tři předměty, kterých se můžete dotknout. Při doteku zkuste plně vnímat povrch předmětu a v mysli jej popište, např.: „... je hřejivý, hebký a příjemný na dotek“. Tento postup zopakujte u dalších dvou předmětů.

Poté přesuňte svoji pozornost k dalšímu smyslu, tedy zraku. Zaměřte svůj zrak postupně na tři objekty, které jsou ve vašem okolí a opět je ve své mysli popište.

Poslední smysl, prostřednictvím něhož se můžete pokusit ukotvit v realitě, je sluch. Vnímejte, jaké zvuky kolem sebe slyšíte. Opět se zaměřte na tři odlišné zdroje zvuku a ve své mysli je popište.

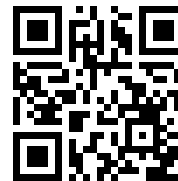
Nyní si zkuste v duchu říct: „Nepříjemné stavy, které teď prožívám, chvíle, v nichž mám pocity, že nejsem sám/sama sebou, nejsou trvalé. Postupně odezní. Postupně zase sám/sama sebe najdu.“

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

Jestliže by stavy derealizace a depersonalizace nebo jiné nepříjemné stavy přetrvávaly po dobu týdnů nebo vám komplikovaly život, můžete se, pokud to vaše situace umožňuje, obrátit na odborníka, například zde: <https://bit.ly/3C1QhRe>



V případě, že ovládáte angličtinu, může pro vás být užitečný také youtube kanál Therapy in a Nutshell, který nabízí mnoho tipů, jak pracovat se stresem, úzkostí a dalšími emocemi: <https://bit.ly/3pPhke3>

JAK PRACOVAT SE STRACHEM

V krizových situacích, jakou je i válka, je strach přirozenou emocí. Můžete pociťovat strach o sebe, o blízké, o svou zemi či budoucnost. Strach může být rovněž provázen úzkostnými pocity.

Jak můžete pracovat se svým strachem, aby pro vás nebyl paralyzující, samozřejmě závisí na situaci, v níž se aktuálně nacházíte. Některá doporučení tak pro vás budou užitečná, jiná třeba aktuálně ne, ale mohla by se vám hodit za nějaký čas.

Jednou z věcí, kterou můžete dělat, je své emoce a starosti s někým sdílet. Ne vždy asi bude na hlubší sdílení prostor a v mnoha situacích se mohou zdát emoce na obtíž. Sdílení emocí a vzájemná opora ale mohou mít různé podoby. Uprostřed krizové situace, v níž je potřeba se plně soustředit, na emoce moc prostor není. Přesto však vzájemné povzbuzení může být důležité.

Až se dostanete zpět do bezpečí, je důležité se k emocím, na které nebyl prostor a které jste museli potlačit, vrátit, pojmenovat je a vyjádřit je. Nebudou se pak ve vás kupit, umožní vám to v dalších dnech lépe fungovat a hlavně vám jejich nakupení nebude komplikovat život po válce. Život po válce a budoucnost jsou přinejmenším stejně důležité jako aktuální boje a aktuální vítězství.

Není nezbytné o emocích a zážitcích mluvit dlouze (ale je to samozřejmě možné). Může pomoci emoce i jen krátce pojmenovat “fakt jsem se bál”; “to mne strašně naštválo”, propojit se s nimi a nechat je projít tělem (Když řeknete “bál jsem se”, kde všude v těle něco cítíte? Cítíte něco u srdce? V rukách? Nohách? Břiše?). Odezvu emoce, kterou jste v těle identifikovali, zkuste též pojmenovat (“až se mi z toho sevřel žaludek”).

Na danou část těla a daný tělesný vjem pak zaměřte pozornost a počkejte, než začne ustupovat (může pomoci v duchu ke svému tělu promluvit a “vysvětlit mu”

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

že už není potřeba emoci držet - “už jsem si toho strachu všimnul, už mne na něj nemusíš upozorňovat, ano, bál jsem se”).

Kontakt s emocemi a sdílení zakončete oceněním sebe či svého těla, druhých, spolupráce či vizí do budoucna (“Zvládli jsme to.”; “Hele, ty jsi šikovný tělo, kdo by to byl do tebe řekl, že dovedeš ...”; “Dnes jsme udělali, co se dalo, jsme dobrý tým.”; “Až tohle bude za námi, pořádně si odpočinu, najím se a budu na nás pyšný/pyšná.”).

Proti strachu pomáhá vzájemná podpora. Se strachem, stejně jako s jinými tzv. negativními emocemi, se nejlépe bojuje tak, že se nesnažíme “jít proti němu” a chovat se jakoby by se nás strach netýkal, ale že si uvědomíme, že strach máme a učíme se fungovat i se svým strachem.

Dle svých aktuálních možností můžete vyzkoušet jeden z níže uvedených tipů pro zvládnání strachu a dalších emocí.

Pokuste se vytvořit si útočiště, ve kterém se budete cítit bezpečněji. Nemusí to být místo, ale mohou to být lidé, kterými se obklopujete. Útočištěm může být i představa či vzpomínka nebo nějaká činnost.

Strach se nesnažte potlačovat, jedná se o přirozenou emoci a je důležité, abyste našli způsob, kterým ho uvolníte a projevíte. Můžete křičet, plakat nebo někoho obejmout.



Máte-li mimo Ukrajinu někoho z blízkých, můžete o takovou pomoc požádat i jeho. Vaši blízcí mimo Ukrajinu mohou cítit vinu, že se na obraně Ukrajiny nepodílejí. Někteří z nich tak mohou být vděční za možnost být vám alespoň na dálku oporou.



Pokud nikoho takového nemáte nebo pokud máte zábrany s ním své starosti sdílet, můžete kontaktovat i linky pomoci, které jsou právě pro vás a pro takové potřeby určeny (+ 38 (050) 699 84 85). Případně můžete využít online platformy, které nyní poskytují psychologickou pomoc zdarma (<https://tellme.com.ua/>; <https://bit.ly/3C1QhRe>).

Možná jsou chvíle, kdy musíte svůj strach na chvíli potlačit, protože je důležité něco vykonat. Snažte se být vůči takovým chvílím u sebe i svých blízkých vnímaví. Až akutní situace odezní, na okamžik se zastavte, a uvědomte si, že právě zvládnuté neproběhlo beze strachu, ale strachu navzdory.

„Viděl/a jsem, co jsi právě dokázal/a. Jsem na tebe velmi hrdý/á. Musel/a jsi mít strach, ale zvládl/a jsi to. Asi na ten strach nebyl čas. Chceš-li, můžeš mi říct,

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

jaké to bylo. Chceš-li, můžeš se vyplakat, zanádat si .. nebo tě můžu obejmout či jen tu s tebou být. Ať mi povíš cokoliv, zůstane to mezi námi. Víím, že je někdy potřeba se vypovídat.“

Může se stát, že se dostanete do situací, které ve vás pocit strachu zintenzivní. Můžete začít prožívat úzkost a paniku, můžete mít problém s usínáním či vás zaplaví pocity, které v dané chvíli nejste schopni zpracovat.

Ve všudypřítomném zlu, jež vás nyní obklopuje, je více než důležité vytvořit si vlastní “ostrůvek pozitivní deviace”. Může se jednat o maličkost, která vám během dne udělala radost, o medailonek na krku, fotografii, náramek či například prstýnek. Cokoliv, co vám připomíná lepší časy a osoby, které máte rádi. V těžkých životních chvílích můžete v těchto předmětech, třeba i v pouhém doteku, znovu nalézt sílu, kterou jste kvůli danému člověku získal. Dotkněte se daného předmětu/vybatve si příjemnou vzpomínku, zklidněte a proplubte svůj dech a na chvíli se zastavte nebo zpomalte.

Intenzivní strach způsobuje také fyziologické symptomy (rychlejší tep, neschopnost se nadechnout nebo vydechnout, pocit staženého hrdla, pocení se, třes...).

V reakci na krizovou událost může docházet k tzv. úzkostným atakám. Těm lze předcházet, neboť jejich nástup můžete zaznamenat. Můžete si všimát neustupujících úzkostných pocitů, které se zintenzivňují do bodu zlomu, kdy propukne samotná ataka, která obvykle trvá méně než 30 minut. Začnete-li si u sebe všimát příznaků nastupující úzkostné ataky, tak jí lze předejít postupným snižováním hladiny úzkosti.

Pokud se cítíte úzkostní, můžete několikrát během dne zkusit následující cvičení:

1. Zkuste míru svého stresu zhodnotit na stupnici od 1 do 10 (10 je nejvyšší možná míra stresu).
2. Pořádně se nadechněte = hluboký nádech nosem, výdech ústy.
3. Jemně předkloňte hlavu dopředu, kam až vám krk dovolí; poté dozadu; na jednu stranu; na druhou stranu a vraťte ji zpět do obvyklé pozice.
4. Zvedněte jednu ruku nad hlavu a pořádně jí zatřeste, jakobyste z ní chtěli dostat veškerou tenzi pryč; ruku spusťte zpět k tělu a to samé opakujte s druhou rukou.
5. Postavte se a pořádně protřepejte jednu nohu a pak druhou.
6. Pokud se u toho cítíte směšně, tak se tomu klidně pousmějte.
7. Narovnejte se a snažte se zaměřit pozornost na to, jak se vaše chodidla dotýkají země.
8. Držte svou hlavu vzpřímeně, nohama tlačte do země.
9. Dovolte si se usmát, jen zlehka.
10. Protřepte ruce.
11. Volně se předkloňte, nohy nechte natažené, ruce nechte volně spadnout.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

12. Narovnejte se a znovu si zkuste na stupnici od 1 do 10 zhodnotit míru svého stresu.

Krizové situace mohou vést také k rozvoji atak panických. Ty jsou méně předvídatelné a často se objeví z ničeho nic. Panická ataka trvá do 10 minut. Vzniká na základě paradoxu, kdy u vás strach způsobuje strach z toho, že máte strach. Jedná se o začarovaný kruh, který je nutné nabourat. Pro zvládnutí panických atak jsou potřeba ještě další/trochu jiné postupy než pro zvládnutí ataky úzkostné.

V případě, kdy zjistíte, že se začínáte cyklit ve svém strachu, nebo snad začnete mít i strach z toho, že by u vás k panické atace mohlo dojít, musíte tento kruh nabourat.

Přistihnete-li se v takovém zacyklení, řekněte sami sobě: „Je mi teď nepříjemně, ale není to nebezpečné.“ „Tak pojd' strachu, tak se ukaž, co dokážeš.“ „Ano, bojím se, ale zvládnu to.“

Pomocť vám také může, když projevy strachu vezmete do svých rukou. Vědomě a záměrně můžete pracovat s jejími projevy.

Můžete si například říct: „To je hustý, že dýchám tak rychle.“

Na chvíli můžete zkusit sami začít dýchat rychleji a tím si otestovat, že to zvládnete. Že svoje tělo máte pod kontrolou. Stejně tak, jak dokážete dech zrychlit, dokážete ho i zpomalit.

(tip: Pro zklidnění rytmu dechu můžete zkusit použít například nějakou v duchu přezpívanou melodii nebo počítání či slova mezi jednotlivými dechy.)

S napětím v těle můžete pracovat obdobným způsobem. Zkuste vědomě a cíleně na chvíli zatnout všechny svaly, které zatnout dokážete, tak silně, jak to jen jde. Chvíli vydržte. Pak povolte.

JAK PRACOVAT SE VZTEKEM

Možná jste si o sobě vždy mysleli, že jste pacifisti. Nemysleli jste si, že vezmete do ruky zbraň. A nyní v sobě možná nečekaně objevujete pocity zloby, nenávisti, chuti po odplatě či podobné pocity, o nichž jste si předtím nemysleli, že byste je kdy mohli mít.

Zejména pokud se pohybujete ve válečné zóně, mohou přijít chvíle, kdy budete mít problém ovládnout svůj vztek. Problémy ovládnout svůj vztek ale mohou mít i ti z vás, kteří nyní ve válečné zóně nejsou. Tendence k agresi se u vás může objevovat v reakci na stres, na špatné zprávy, při setkání s podporovateli Putina nebo s těmi, kteří neberou situaci na Ukrajině dostatečně vážně.

Vztek je přirozenou reakcí, tendencím ke zbytečné agresi je ale nutné se bránit.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

Od prvních dnů války jsme viděli příklady velice statečného chování ukrajinského lidu. Nejen při obraně Ukrajiny a odvaze v pojmenovávání situace, ale i při zacházení s vlastními emocemi a v projevech lidskosti v situacích, kdy na projevy lidskosti nejsme příliš zvyklí.

Celý svět vidí, že Ukrajinci umí zachovat lidskost při zacházení s ruskými vojáky i jejich rodinami. Jen skuteční hrdinové jsou schopni přestat s nepřítelem bojovat v okamžiku, kdy je poražen či zajat (<https://t.co/QpAiKo0rW2>). Jen skuteční hrdinové umí projevit lidskost vůči ruským vojákům zřízením telefonní linky pro jejich rodiny či výzvou Červenému kříži k zajištění návratu těl padlých do jejich vlasti (<https://bit.ly/3pkBjxk>). I takovými činy se Ukrajinci stávají vzory nejen sami sobě a svým dětem, ale celému světu.

Nezůstávejte jen u víry, že svůj vztek v krizové situaci ovládnete. Zejména v okamžicích zoufalství, únavy či pocitu velké křivdy či strachu se může stát, že vám msta a “potrestání” někoho bude připadat jako logické chování, na které máte právo. Je vhodné mít pro podobné situace plán.

Domluvte se s lidmi, kteří jsou s vámi (rodina, přátelé, spolubojovníci), jak si můžete být vzájemnou oporou v krizích, včetně krizí, kdy vás přepadne neovladatelný vztek (pro snazší iniciaci rozhovoru jim můžete nabídnout i tento leták).

Jak si navzájem sdělit, že potřebujete podpořit ve sdílení emocí a emoční regulaci (či odpočinku) nebo přibrzdit v případných agresivních tendencích?

Ke zvládnutí jakékoliv emoce pomáhá její pojmenování, vyjádření a sdílení - domluvte se, že když s vámi budou emoce cloumat, můžete je jeden druhému sdělovat.

Někdy může pomoci mít pro takové situace třeba i smluvený signál (heslo, gesto) - aby ostatní věděli, že teď je chvílka, kdy potřebujete křičet, plakat, stěžovat si a jen být vyslyšeni.

V běžnějších situacích obvykle stačí vyjádření emoce slovně v první osobě - *strašně mě štve, mám vztek* apod.

V situacích tak extrémních, jakým čelíte teď, jsou ale zcela na místě i nadávky, křik či házení věcmi. Cokoliv, co vám uleví a zároveň neublíží druhému.

Nepodceňujte prosím průběžné ventilování emocí. Je nesmírně důležité bránit se jejich nahromadění, které by pak mohlo ústit v návaly nezvládnutelné agrese.

V této emočně vypjaté době, vytvořené důsledky válečné agrese a spjaté s pocity ohrožení, je velmi důležité domluvit se s ostatními, abyste se jeden pro druhého stali

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

pomocníky ve zvládnání agrese. Zejména jste-li ve válečné zóně, je potřeba, abyste měli někoho, kdo vám zabrání v agresi, nebudete-li schopni ji sami ovládnout.

Ve válečných konfliktech kromě bezprostředního ohrožení života hrozí i narušení osobní integrity chováním, které je příliš vzdáleno původnímu charakteru. Válka jednou skončí. Bojujete v ní o budoucnost, v které si zasloužíte žít dobrý život. Dokážete-li zabezpečit, abyste jeden druhému pomohli v nejtěžších chvílích ovládnout zbytečnou neovladatelnou agresi, bude pro vás snazší se po válce vyrovnat s prožitým i se sebou samým. A bude pro vás i snazší dobrý život znovu vytvořit a žít. Je proto velice důležité, abyste se nyní jeden o druhého postarali ve chvílích, kdy si některý z vás nebude umět s vlastní agresi poradit.

Ve vypjatých situacích se může stát, že bez pomoci svou agresi nebudete schopni ovládnout. Mezi způsoby, kterým vám v takové chvíli může někdo pomoci, či kterým můžete někomu pomoci vy, patří:

- fyzické zamezení agrese - postavit mezi člověka ovládaného zlostí a cíl agrese překážku (třeba sebe) či mu jinak fyzicky znemožnit bezhlavě jednat v návalu vzteku
- fyzicky otočit člověka od cíle agrese a odvést pryč
- navázat oční kontakt, položit ruce na ramena nebo obejmout
- provést ho záchvatem vzteku slovně:
 - prvním krokem je pojmenování agresivní tendence: “chceš mu ublížit, vidím to, že ho chceš kopat ... apod.”
 - druhým krokem je pojmenování emoce, která tendenci k agresivnímu chování spouští: “máš strašný vztek”; “máš pocit, že si to za to vše, co stalo, zaslouží”
 - dalším krokem je pobídnutí k vyjádření emoce “křič, vykřič to na mne nebo na něj, vykřič, jak moc tě to všechno štve”
- až bude ten, kterému pomáháte agresi zvládnout, schopen aspoň trochu vnímat (tedy poté, co ho alespoň největším návalem emoce provedete), vymezte se vůči agresi a pomozte mu ukotvit ho zpět v jeho vlastní identitě - “nedovolím ti, abys mu ublížil, protože takový nejsi, jsi dobrý člověk” - znáte-li daného člověka lépe, můžete dodat i něco konkrétního, proč zrovna jeho za dobrého člověka považujete, pokud ho blíže neznáte, můžete říct: “máš vztek, můžeš ho vykřičet, ale zůstaneme dobří” apod.

Může se stát, že v záchvatu vzteku nebudete mít u sebe nikoho, kdo by vás zastavil. Zkuste v situacích velké zlosti na druhé (v nichž vás druhý přímo neohrožuje - nebo již přestal), dělat následující:

- ustupte pár kroků, ať je pro vás fyzická agrese obtížnější
- místo toho, co máte chuť druhému udělat, na něj tyto věci křičte („Tak strašně mne štveš, že mám chuť ti teď udělat“).

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

- až se vykřičíte, dodejte, že to neuděláte, a můžete přidat i dodatek ukazující, kým jste “..ale neudělám, protože než jsem musel bránit svoji zemi, byl jsem ajťák, pořád jím jsem a tohle nedělám”

Myslete na příklady všech Ukrajinců, kteří v nejvypjatějších chvílích dokázali ovládnout svou agresi a projeví lidskost vůči svému nepříteli. Pokuste se o podobnou statečnost při zacházení s vlastní agresi.

POKUSTE SE NEGENERALIZOVAT

Aktuální situace je pro vás bezpochyby velmi náročná a může se snadno stát, že svůj vztek budete obracet proti Rusům. Je to pochopitelné, ale chtěli bychom vás vyzvat k tomu, abyste zkusili negeneralizovat. Je důležité vnímat rozdíl mezi Putinem a Rusy - ti za válku zodpovědní nejsou, mnozí z nich jsou proti ní, někteří odvážní proti ní i protestují, i když tím podstupují velké riziko.

I svým dětem vysvětlujte, že Rusové nenesou za válku kolektivní vinu. Je však možné, že se vám v nynější vypjaté situaci ne vždy podaří se zkorigovat a budete z války a válečných zločinů vinit všechny Rusy. Nevyčítejte si to, ale jakmile se vám podaří “zchladnout”, k situaci se vraťte a svým dětem ji vysvětlete.

„Víš, občas řeknu něco, co tak nemyslím, protože jsem hodně smutný/naštvaný. Chci, abys věděl, že za tu válku, která tady teď probíhá, nemůžou Rusové, ale Putin. Rusové jsou jako my. Jsou mezi nimi nejrůznější lidé. Někteří jsou špatní. Mnoho je velmi dobrých. Mnoho Rusů je zoufalých, že jejich vláda nám ubližuje, a někteří mají ze své vlády také strach a taky se bojí o své rodiny jako my. Mnozí Rusové jsou proti válce a odvážně protestují, přestože za to mohou být zatčeni.“

Možná necítíte vztek pouze vůči Putinovi, ale také vůči státům Západu. Možná si říkáte, že měly reagovat pohotověji či tvrději nebo byste jen ocenili jinou formu pomoci, než kterou jsou vám tyto státy schopné poskytnout. Je naprosto pochopitelné, jestliže to tak vnímáte. Situace je vážná a můžete teď mnohé věci vnímat intenzivněji a odlišně. Emoce je dobré v sobě nedusit.

Klidně si zanádávejte na Putina, na život, nespravedlnost, na Západ, na Rusko. Pomůže-li vám to, vykřičte nahlas nebo si řekněte jen pro sebe, co vás štve, ale i co byste chtěli a potřebovali např.: „Přál/a bych si, aby ostatní státy viděly/chápaly/dělaly...“

Až největší vlna emoce přejde, zkuste si znovu uvědomit, že strategická a politická rozhodnutí jsou v rukou vedení zemí, případně vyšších nadnárodních orgánů. Vliv jednotlivců na tato rozhodnutí je opravdu minimální. Za rozhodnutí států nelze vinit jejich občany. Jsou obyčejnými lidmi, kteří mají na rozhodování své země velmi omezený vliv.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

Následně se zkuste zamyslet, co můžete udělat. Zkuste udělat cokoliv, co vám bude dávat smysl. Třeba můžete o nespravedlnosti, kterou cítíte, informovat lidi mimo Ukrajinu.

JAK POMOCI DĚTEM

Všechny emoce, se kterými se potýkáte vy, mohou prožívat i vaše děti. Bez ohledu na svůj věk vnímají, že v jejich okolí dochází ke změnám.

Děti v kojeneckém a batolecím věku vnímají spíše okolní atmosféru, změny v emocích lidí kolem a samozřejmě změny v denním režimu. Ty mohou být spojené například s nutností opustit domov, skrývat se apod.

Změnou, zvláště takového rozsahu jako je válka, dochází ke ztrátě pocitu jistoty a bezpečí. Proto je nutné se snažit, být jen svou vlídností, citlivostí, pochopením, láskou a péčí u dětí pocit jistoty a bezpečí udržovat. Hlavním zdrojem jistoty a bezpečí jste vy dospělí, zejména pak rodiče.

Ztrátu jistot a denního režimu je důležité dítěti nahrazovat novými zvyky a rituály. Pro kojence to může být třeba ukolébavka, kterou mu budete opakovaně zpívat v situacích, kdy jste s ním a můžete se na něj chvíli soustředit.

Batoleti můžete vyprávět pohádku a vymyslet pár her, které spolu můžete hrát, i když nemáte k dispozici hračky - třeba vytleskávat do rytmu na různé části těla, tleskat si vzájemně do dlaní apod. Prostřednictvím drobných opakujících se rituálů v podobě pohádky na usnutí, modlitby před jídlem či společné hry ve chvíli, kdy se dítěti můžete alespoň pár minut soustředěně věnovat, můžete dítěti pomoci získávat alespoň nějaké jistoty a cítit se v bezpečí.

Předškoláci již situaci kolem sebe vnímají mnohem více a je proto nezbytné jim vysvětlovat, co se děje. Zkuste si alespoň obden najít čas, kdy zkusíte dítěti zodpovědět jeho otázky.

Pro některé děti od předškolního věku výše může být důležité vědět, že máte plán na nejrůznější krizové situace, a může je uklidnit, když jim ho vysvětlíte. Dítě, které existence krizových plánů uklidňuje, se většinou samo na různé krizové scénáře vyptává (může klást otázky typu A co když ..?). Takové děti neuklidní, když jim řeknete, že krizová situace nenastane. Mnohem víc je uklidní, když jim ukážete, že jste schopni vnímat riziko a před hrozbou je i sebe i dítě ochránit. A to i před rizikem, které je děsivé nebo málo pravděpodobné.

Pro jiné děti naopak mohou být krizové plány zúzkostňující. Takovým dětem tedy v rámci přípravy na krizové situace dejte pouze instrukce, které jsou nezbytné pro jejich přežití, a podrobnými krizovými plány je nezahlcujte. Děti ujistěte, že o zbytek se postaráte vy nebo jiný dospělý.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

Dítě by nikdy nemělo chránit dospělé. Některé děti mohou mít v náročných životních situacích tendenci se do ochranné role stavět a skrývat vlastní obavy. Zejména pokud vnímají, že i dospělí jsou v nepohodě, mohou mít tendence is nechávat své starosti pro sebe a dospělé před svými problémy chránit. Vysvětlete dětem, že role opory a ochránce náleží vám:

„Vidím, že jsi hodně statečný, a že bys chtěl ostatní chránit. Děti ale nemají chránit dospělé. Naopak dospělí tu jsou od toho, aby chránili děti. Mrzelo by mne, kdyby sis myslel/a, že mne máš chránit. Ale vidím, že v tobě ta statečnost je, a věřím, že až budeš velký/velká, 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 vaše dětské strachy. Budu rád/a, když mi o nich vždy řekneš.“

Je možné, že nastanou situace, ve kterých bude potřeba, aby bylo dítě statečné, neplakalo, bylo potichu. Až budete znovu v bezpečí, je nutné se k situaci vrátit a dítě pochválit za to, že to zvládlo. Následně dítěti umožněte se vyplakat. Povzbudte ho, aby se přitulilo (i když už je “velké” a už se netulí) a připomeňte mu, že i když situací, v nichž dítě musí být statečné, je nyní mnoho, nemusí být statečné pořád.

„Byl jsi moc statečný. Jsem na tebe pyšná/ý. Skvěle ses zvládl/a přizpůsobit tomu, co jsem po tobě potřeboval/a. Teď si můžeme společně vydechnout, vykřičet se, vyplakat se z toho všeho, co jsme teď museli překonat. Jsem tady pro tebe.“

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. Zatím si můžeš promyslet, na co by ses chtěl/a zeptat. Můžeš mi pak říct úplně o všem, co tě trápí. Neber na mne žádné ohledy. Právě proto teď potřebuju chvíli pro sebe. Naberu sílu a poslechnu si, co vše potřebuješ ty. Je moc důležité, abys mi všechno řekl/a, protože je možné, že jsem si něčeho, co tě trápí, nevšiml/a.“

Snažte se dítěti vysvětlit a pojmenovat, co se při strachu může stát. Dítěti vysvětlete, že strach bývá doprovázen také fyziologickými projevy, jako je bušení srdce, rychlejší dýchání, pocení se, knedlík v krku. 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/a pocit, že nemůžeš dýchat. To je způsobené tím, že se bojíš. Já to tak taky mám, když se bojím, to je normální.“

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 mne přijít obejmout.“



Při práci se strachem můžete děti seznámit s ochranným zaklínadlem z filmů a knih o Harry Potterovi, kterému se říká patron. Děti můžete vysvětlit, že se jedná o osobního ochránce, kterého kouzelníci přivolají, když mají strach. Pokud máte možnost dítěti pustit část filmu [All Patronuses - Harry Potter 1-8](#) nebo přečíst danou pasáž z knihy, bude pro něj snáze představitelné, o co se jedná. V případě, že tyto možnosti nemáte, můžete dítěti patrona popsát.

„Každý z nás má uvnitř takového patrona, svého ochránce. Patron má vždycky podobu nějakého zvířete.“

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

„Zkus zavřít oči a představ si nějaké zvíře, které máš moc rád. Máš? Prvně kolem něj vidíš jenom modrou mlhu, ale pak se celý rozzáří jasným modrým světlem.“

„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.“

Dítěti také můžete říct, jakého patrona máte vy. Můžete si k němu lehnout na zem a nechat ho, aby si se zavřenýma očima představilo, jak se vedle jeho patrona objevuje i ten váš. V situacích odloučení mu může patron pomoci se uvolnit a může být i věcí, která mu vás bude připomínat.

Možná se stane, že se o vaše dítě budou občas muset postarat jiní lidé. Nejspíše jen na pár hodin, ale mohla by nastat i situace, kdy bude důležité ukrýt dítě do bezpečí i na delší dobu a ponechat ho v péči lidí, kteří tam budou mít péči o děti na starost. Pro takové situace by se mohlo hodit, aby dítě (bez ohledu na stáří) mohlo mít u sebe nějaký předmět, který mu vás připomíná - fotku, kus oblečení, náramek. V případě, že nemáte možnost vzít věci ze svého domova, může být takovým předmětem jakákoliv

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

drobnost, k níž dítěti nějakou vzpomínku a vztah vytvoříte (třeba tak, že předmět budete dítěti dávat vždy do ruky, když si společně povídáte).

Budete-li mít příležitost, věnujte čas sepsání osobních informací důležitých pro osobu vašeho dítěte. Kromě běžných základních důležitých informací a kromě důležitých kontaktů (třeba i v zahraničí) můžete sepsat nebo na diktafon v mobilu dítěte namluvit i osobní vzpomínky na situace a věci, které hrály v životě dítěte před válkou důležitou roli.

Během sepisování si o důležitých věcech a společných vzpomínkách můžete s dítětem povídat. Může to dítěti i vám pomoci se kotvit v rodinné a osobní identitě a povídání může být vašim novým každodenním rituálem, vašim společným ostrůvkem návratu k normálnímu životu. Těšení se na společná povídání může dítěti i vám pomáhat přečkat těžké chvíle.

Informace, které z povídání zapíšete nebo nahrajete, průběžně ukládejte na bezpečná místa či zabezpečená virtuální úložiště (raději na více míst, případně je pošlete na email blízkým v zahraničí). Učte dítě, jak se k informacím dostane (případně nechte informace na papíře, který bude mít dítě neustále u sebe). Kdyby se náhodou stalo, že dítě bude muset být bez vás déle, než jste čekali a než jste se domluvili, mohly by podobné informace či nahrávky pomoci dítěti vytvořit pocit bezpečí, důvěry a naděje.

Začněte od toho, co platí nyní. Pak si můžete připomenout, jak tomu bylo v minulosti. Zde je několik tipů:

- Jaké oslovení má dítě rádo a proč? Povyprávějte dítěti, jak jste vybírali jeho jméno a proč jste se rozhodli pro jméno, které jste mu nakonec dali.
- Co dítěti pomáhá, když je nervózní nebo má strach? Co dítěti říkáváte, když se mu snažíte pomoci? Jaké strachy už dítě v životě dokázalo překonat? Čeho se dítě bálo jako malé a čím jste mu jako rodič/e pomáhal/i?
- Jaká je jeho nejoblíbenější písnička/film/kniha? Proč? Jakou pohádku nebo písničku od vás chtělo slyšet pořád dokola, když bylo malé nebo na jakou pohádku/film se chtělo jako malé dokola dívat?
- Jakou vlastnost máte na svém dítěti rádi? Má ji po někom z rodiny?
- Čím by chtělo vaše dítě jednou v životě být? Co se vám na jeho plánech líbí?
- Na jakých výletech/dovolených jste spolu jako rodina kdy byli? Kde se vám nejvíc líbilo? Kam byste se chtěli jednou po válce podívat?

Budete-li mít možnost a chuť, můžete se postupně dostávat i k rodinné minulosti. Vytvářet s dítětem jakousi kroniku vaší rodiny. Můžete vzpomínat třeba:

- Jaké to bylo, když se vám dítě narodilo, když se poprvé usmálo, udělalo první krůčky?
- Jaký byl jeho první vtíp? Jaký byl jeho první den ve škole?

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)

- Na co si vzpomínáte ze svého vlastního dětství?
- Jaká je vaše profese? Co na ní máte rádi?
- Jací jsou/byli vaši rodiče? Co by o nich mělo dítě vědět?

JAK POMOCI DĚTEM DRUHÝCH

Pokud jste se dostali do pozice, že se máte starat o dítě, jehož rodiče bojují nebo jsou nezvěstní, zranění či zemřeli, můžete využít všechna doporučení výše určená pro rodiče. Věnujte pozornost práci s emocemi. Cítí-li dítě strach nebo smutek či vztek, snažte se mu být oporou a emocemi i fyziologickými reakcemi na ně dítě provázejte. Netlačte na dítě, aby se začalo cítit či chovat jinak.

Každé dítě má jiné zvládací mechanismy a jinak dlouho mu trvá, než u něj emoce proběhnou. Dítěti pomůžete, budete-li jeho specifika a tempo respektovat a nebudete-li v něm vytvářet pocit, že by se mělo cítit jinak, než se cítí.

Pokud jste od rodiče dítěte dostali o dítěti bližší informace, může pomoci, zeptáte-li se dítěte, zda ho můžete oslovovat stejně jako ho oslovují jeho rodiče. Pokud vám to dítě nedovolí, respektujte to. Můžete ale dítěti nabídnout, že pokud bude chtít, může vám o rodičích a o tom, jak jeho oslovení vzniklo nebo kdy mu tak říkají, povědět.

Dítě, které je smutné nebo má strach, pravděpodobně nebude moc schopné reagovat na otázky. O něco lépe může dítě reagovat na návrhy či hypotézy a na možnosti, jak může komunikovat či komunikaci odmítnout.

„Možná teď nemáš chuť moc mluvit. Ale přijde mi, že jsi smutný/á. Nebo máš možná z něčeho strach. Když ti to půjde, zkus mi říct, z čeho máš strach.“

„Mám dojem, že je teď pro tebe těžké mluvit. Možná potřebuješ, abych ti s povídáním pomohl/a. Možná ale spíš potřebuješ, abych tě naopak chvíli nechal/a na pokoji. Teď tě vezmu za ruku. Budu říkat různé věci a ty mi vždy můžeš zmáčknout moji ruku na znamení souhlasu a nesouhlasu. Jedno zmáčknutí bude znamenat ne, dvě zmáčknutí budou znamenat ano, tři zmáčknutí budou znamenat, že nevíš, jak se rozhodnout.“

„Teď mám chvíli, kdy bychom si spolu mohli povídat. Tady je moje ruka, ať mi můžeš snáz odpovídat - pamatuješ, jak jsme si to říkali s tím mačkáním? Jedno zmáčknutí bude znamenat ne, dvě zmáčknutí budou znamenat ano, tři zmáčknutí budou znamenat, že nevíš, jak se rozhodnout. Tak .. Teď mne zajímá, jestli bys teď stál/a o to, abych si s tebou dál povídal/a. Aha, říkáš ne. Dobře. Ještě se tě ale zeptám, jestli bys stál/a o to, abych tady s tebou jen tak byl/a. Aha. Ano. Prima. Tak já tady s tebou budu. A stál/a bys o to, abych ti přečetl/a

pohádku? Nevíš. Nevadí. Tak já zkusím začít číst a kdyby se ti to nelíbilo, tak mi zas tu ruku zmáčkneš.“

Pokud vám to dítě dovolí, můžete s ním mluvit o rodičích, rodině a budoucnosti. Inspirovat se můžete třeba strukturou uvedenou výše v doporučeních pro rodiče. Myslete ale na to, že by dítě mělo mít možnost povídání kdykoliv ukončit. Třeba zase i jen pouhým stiskem ruky.

SLÁVA UKRAJINĚ

Každý z vás je nesmírně důležitý. Někdo bojuje. Někdo se stará o druhé či jejich děti. Někdo zajišťuje jen zcela zdánlivé maličkosti. I na maličkostech ale fungování systému stojí. A ti, kteří teď třeba nemají sílu nebo si připadají, že neumí udělat dost, mohou být velmi důležití v nějaké situaci později.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.

Autorka: Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D.

[Ukrajina | Katedra psychologie FSS MU](#)