



## Energia

- zachovaj dieťaťu **normálny denný režim**
- dbaj na **správne stravovanie, pitný režim, dostatok spánku a pohybu**
- strach ochromuje, **rešpektuj energiu dieťaťa**
- **netlač na výkon**, povinnosti, krúžky, ak dieťa situáciu ľahšie zvláda (ak dieťa situácii zvláda dobre, nie je dôvod od povinností upustiť)
- každý deň dopraj dieťaťu **pozitívne zážitky**
- **večer si s deťmi prejdí deň** (je fajn, ak porozprávajú o svojich pekných chvíľach ktoré zažili, je dobré končiť niečím, na čo sa môžu tešiť)
- **ukáž dieťaťu ako môžeme pomáhať** – zapojte sa do zbierky a pod.
- **podporuj vyjadrenie cez kreativitu** - dieťa môže napr. nakresliť obrázok na podporu (mier, ..) alebo na vyjadrenie svojich pocitov

## Bezpečie

- buď viac ako inokedy **v blízkosti detí**
- **ak dieťa potrebuje tvoju blízkosť, dopraj mu ju** (potreba prítúliť sa, spoločné aktivity, mladšie deti môžu chcieť spať s rodičmi...)
- môžeš si dohodnúť **signál**, ktorý dieťa použije, keď prežíva nepríjemnú, ťažkú emóciu, ktorým Ti ukáže, že potrebuje blízkosť, porozprávať sa
- **zapoj starých a prastarých rodičov** (príbehy pomáhajú)
- povedz dieťaťu, **kto sa o neho postará, ak nie si v blízkosti** (napr. učiteľ, ...), dieťa potrebuje mať istotu, že prídeš, keď ťa bude potrebovať alebo kontakt, komu inému môže zavolať
- je dobré, ak má dieťa pri sebe **svoj predmet bezpečia** (napr. hračku)
- **zisti, ako s témou vojny pracujú v škole** (aké informácie dieťa dostáva, či existujú peer skupiny, t.j. rovesnícke skupiny a pod.)
- pripomeň dieťaťu, **kde sa môže obrátiť po pomoc**, ak sa necíti dobre:
  - školský psychológ
  - Linka pre deti a mládež **116 111**
  - Linka detskej dôvery **0907 401 749**
  - číťová poradiňa: <https://ipcko.sk/chatova-poradna/>



## Zmeny

- **Sleduj správanie detí, náladu, spánok, ...** odchýlky môžu znamenať, že niečo nie je v poriadku – poskytni priestor, či sa dieťa chce porozprávať
- Ak sa ti niečo nezdá v poriadku, **obráť sa na odborníka**

## Informácie

- uvedom si aký má dieťa vek, **informácie prispôb** tak, aby ich pochopilo
- **reguluj dieťaťu prísun informácií** (z TV, sociálnych sietí a pod.), vysvetli im čo je hoax
- **o téme hovor vtedy, keď je to potrebné** (ak dieťa nechce nič počuť, rešpektuj to, ale povedz mu, že si tu pre neho, ak by sa chcelo porozprávať)
- **buď pravdivý maximálne ako sa to dá** a ako to dieťa zvládne (priznaj, že veci sa dejú, použi príklady zodpovedajúce veku dieťaťa, poukazuj na to, že je v bezpečí), malé deti však nepotrebujú riešiť politiku
- použi v komunikácii: **TU a TERAZ**: sme tu pri Tebe, TERAZ sa deje, TERAZ vieme...
- **tému vojenského konfliktu nezľahčuj** (nie je vhodné si robiť žarty)
- **starších detí sa opýtaj ako situáciu vnímajú**, prežívajú, čo im beží hlavou, o čom chcú hovoriť, v čom sú si neistí
- ak sa s dieťaťom o súčasnej situácii a vojne rozprávaš a je to možné, **zvoľ na rozhovor iný čas, ako pred spánkom**
- uč dieťa, že **nie každá informácia je pravdivá**, opýtaj sa, odkiaľ informáciu má
- ak o téme nechceš alebo nevieš hovoriť, **nájd niekoho s kým sa dieťa môže porozprávať**
- **zdieľanie pomáha** – porozprávaj sa s rodičmi kamarátov dieťaťa, ako sa o situácii rozprávajú, ako ju deti prežívajú

## Emócie a postoje

- **v prítomnosti detí sa snaž byť v pokoji**, emócie spracuj mimo detí, pre dieťa si bodom opory
- **vysvetli deťom, že každý spracováva túto situáciu inak**, každý sa cíti inak, každá emócia je v poriadku (je normálne sa hnevať, plakať smútiť, báť sa, naše pocity môžu byť mäťuce, divné..)
- opýtaj sa, ako sa dieťa má, ako sa cíti, **nezľahčuj pocity detí alebo ľudí v okolí**
- **môžeš prejavovať svoju neistotu, obavu** (je prirodzená, nesmie však dieťa zahltiť, príklad: „ani ja neviem, čo sa bude diať“, „tiež som znepokojený“), ukáž však, že vieš hľadať riešenie, že ho ako dospelá osoba budeš chrániť
- **ak dieťaťu ukážeš emóciu, ukáž mu, ako ju zvládneš** (napr. keď cítim smútok, pomáha mi...)
- hovor o tom, že „skutočná vojna nie je film s dobrým koncom“
- hovor s deťmi **o násilí** – je zlé kdekoľvek, ubližuje
- hovor s deťmi **o súcite** k postihnutým vojnou a ku okoliu
- témou pre staršie deti je i **téma agresie a agresora** (eliminuj predsudky, napr. hovor o tom, že aj v Rusku žijú ľudia, ktorí nechcú vojnu, venuj sa téme zvlášť, ak deti majú spolužiakov z bojujúcich krajín)
- snaž sa ukázať, že **ľudia sa snažia o to, aby náš svet bol bezpečné miesto** (rôzne krajiny podporujú mier, sú zhromaždenia, aktivity na dosiahnutie mieru...)