

# Jak mluvit s dětmi o válce, jak pro ně v současnosti připravovat programy

***„Pokud se jedná o konflikt, kterému říkáme válka, tak to je jeden z nejhorších emocionálních zásahů do života a do pocitu bezpečí a jistoty dítěte.“***

*Gabriela Dymešová, psycholožka*

Tento stručný manuál je vytvořen na základě sběru a třídění nejdůležitějších poznatků ze zdrojů, které o tématu *válka a děti* hovoří. Cílem je poskytnout vedoucím oporu u složitého a emočně náročného tématu.

## ZÁKLADNÍ PRINCIPY KOMUNIKACE

### **Důležité je nelhat**

Situace je vážná, děti to ví z domova, z Instagramu, z doslechu... Netvařme se, že válka neexistuje, nelžeme v tom, že je to malichernost a nemají si s tím dělat starosti. Stejně tak nepředvídejme, co nevíme (bude jaderná válka, Putin ovládne ČR apod.). Naopak ubezpečme děti v tom, že máme spoustu profesionálů, kteří se starají o naši bezpečnost (policie, armáda, záchranáři, krizové štáby). Politici se snaží válku ukončit, ne rozdmýchat.

### **Práce s emocemi je důležitá**

*„Já se bojím, že bude válka i u nás.“ „Bojím se, že budou lidi umírat.“ „Je mi smutno.“*  
Je úplně OK prožívat emoce. Dovolme to dětem, řekněme jim, že je to v pořádku. Přiznejme, že to tak máme také, buďme autentičtí. Zajistíme tak u dětí jistotu, že nejsou ti špatní.

Řekněme dětem, že když se necítí dobře, mohou si o tom promluvit s kamarády, vedoucími, spolužáky, s rodiči. Určitě jim rádi pomohou. Existuje i bezplatná Linka bezpečí (tel. 116 111), kde pomáhají profesionálové. Dobrá je i aplikace pro mobily Nepanikař ([App Store](#), [Google Play](#)).

### **Ujistěme děti, že za nimi stojíme**

Poskytněme dětem jistotu v tom, že kdyby se cokoliv dělo, jsme tu pro ně. Nabídněme jim možnost za námi kdykoli přijít, zavolat nám, napsat. Kdo chce, může nabídnout tuto možnost i rodičům a třeba si jít společně zahrát deskovky apod. Děti musí vědět, že v nejtěžších chvílích tu pro ně jsme a neodkopáváme je pryč.

### **Nabídněme pomoc i rodičům**

Rodiče by měli vědět, že s námi mohou konzultovat cokoli, když si nejsou jistí. Ujistěme je v tom, že máme mnoho zkušeností, řada z nás má pedagogické

vzdělání, někteří ovládají zásady krizové intervence. Jsme k dispozici na telefonu i jinak. Dejme jim vědět o krizové lince.

Pokud zjistíme, že se nějaké dítě chová jinak, než běžně (straní se, je emočně rozladěné, mluví často negativně), citlivě upozorníme rodiče, že jsme to zpozorovali a že je možné, že to je nastálou situací. Opět nabídneme možnost spolupráce.

- Linka první psychické pomoci (Cesta z krize): 116 123 (nonstop), ZDARMA (krizová pomoc pro dospělé).
- Z Poutníků se nabízí Opičák, Fčela a Kuba (jistě i ostatní, tito tři znají zásady krizové intervence)

### **Tématům se nevyhýbejme**

*„Mají uprchlíci co jíst?“ „Umírají na Ukrajině lidi?“*

Když budou mít děti potřebu o situaci mluvit, buďme pro ně oporou. To, že se o tématech baví, že si hrají na válku apod. je vyrovnávání se s vlastními emocemi. My můžeme být pro ně oporou, důvěrným člověkem, co je tu pro ně a udělá jim v tom jasno. **Dejme těmto tématům tolik času, kolik budou děti potřebovat** - i na úkor vymazleného programu. K dětem **buďme citliví a hodně naslouchejme**. Děti by měly pocítit, že se o jejich názory a problémy zajímáme.

### **Dávejme důraz na hodnoty před fakty**

*„A kdo za to může?“ „Rusáci bombardují letiště, Ukrajina nepřežije.“ „Ukrajinci mají XX zbraní a XX vojáků.“*

Důležité je nejprve pracovat s kladnými hodnotami. Zejména u dětí na nižším stupni ZŠ (a mladšími). U starších dětí můžeme vytvářet programy na práci s relevantními zdroji, zajímat se o mezinárodní politiku apod. V oddílovém prostředí na to ale nemusí být čas a ani ochota dětí (mohou to mít ve škole). Proto upřednostněme práci s výše uvedeným a pokud se chceme věnovat faktům, ideálně se starších dětí zeptejme, zda o to stojí a až pak společně bádejme.

### **Když něco nevíme, tak to přiznejme**

*„Bude třetí světová?“ „Vystřelí Putin jaderné zbraně?“ „Ochrání nás někdo?“*

Nikdo z nás neví, co přesně se jak děje se všemi detaily. Pokud si nejsme jisti, řekněme, že nevíme. Ale ujistěme děti, že jsme tu pro ně a že se o tom můžeme bavit.

### **Negeneralizujme, nenálepkujme, nepodporujme šikanu**

*„Za to můžou Rusáci.“ „Jeden kámoš je Rusák a kluci ho zbili.“ „S těmi se nebavíme.“ „Ukrajinci si za to můžou sami.“*

Děti musí vědět, že ne každý Rus je násilník. Budujme důvěrné vztahy. Ukažme si příklady toho, co je špatně a co dobře. Jak se chovat k druhému bez ohledu na

národnost. Řekněme si, jak se můžeme vzájemně podpořit a co může každý udělat pro druhé. Naším příkladem můžeme omezit i šikanu ve školách.

### **Můžeme pomáhat**

Dělal už někdo něco pro pomoc ostatním? Nasdílejme si příklady dobré praxe, pobavme se o tom, co se stalo dobrého. Řekněme si, jak může pomoci každý z nás a třeba najděme to, co by zaujalo všechny a postavme na tom program. Opět platí, že to musí chtít děti. Pokud na to skupina nebude nastavena, je úplně OK mít jiný zajímavý program, kde děti zažijí chvíle radosti.

V souvislosti s tím upozorněme na podvodné sbírky a rizika pomoci. Nabídněme ověřené finanční sbírky a možnosti pomoci od důvěryhodných neziskových organizací. Centrální web sloužící jako rozcestník je [stojimezaukrajinou.cz](http://stojimezaukrajinou.cz).

### **Pozitivní témata u programů**

*„Zahrajeme si zase tu hru na zombíky?“ „Co mít noční bojovku?“ „Probereme s dětmi téma smrti.“ „Mám skvělý program na téma vlastní sebejistoty.“ - na tohle teď zapomeňte.*

Mimo zmíněné povídání o válce, je důležité vytvářet pozitivně laděný program. Vynechejme v nejbližší době programy zaměřené na negativní témata, nevytvářejme programy zaměřené na prohloubení emocí, vyhněme se smutným záležitostem (pokud není něco aktuálního, co je nutné probrat). **Děti by měly i u programů zaměřených na Ukrajinu zažívat pocity radosti a uvolnění.**

## **DŮLEŽITÉ ZDROJE**

### **Krizová intervence (první psychická pomoc)**

Pomocí 4 kroků můžeme pomoci i jako laici. Kratičký a stručný přehled naleznete na [pWiki](#).

### **Webinář Jak mluvit s dětmi o válce**

Rozsáhlejší povídání pro zájemce proběhne **28. 2. od 20:30**. Více info [zde](#).

Záznam ze živého vysílání o tomto tématu od Junáka a Centra Locika najdete [zde](#).

### **Pozor na dezinformace**

Pokud se zajímáme o nastálou situaci, uvědomme si, že dezinfo scéna jede na plné obrátky. Šíří se velké množství senzačních, útočných, neověřených a lživých zpráv. Používejme kritické myšlení a sledujme důvěryhodné zdroje. Pomoc s orientací v hoaxech a fake news nám může nabídnout např. web [Manipulátoři.cz](http://Manipulátoři.cz).

### **Jak pomoci**

Centrální web sloužící jako rozcestník je [stojimezaukrajinou.cz](http://stojimezaukrajinou.cz).

Pro turistický oddíl mládeže Poutníci sestavili jeho vedoucí Opičák, Mája a Kuba. Budeme rádi, když budete materiál sdílet mezi další pracovníky s mládeží a rodiče.

## Pomoc Ukrajině



**Chcete nabídnout pomoc - materiál, nebo  
svoje dovednosti?**

Napište nám na e-mail [ukrajina@praha10.cz](mailto:ukrajina@praha10.cz) a  
my vás propojíme s potřebnými nebo s dalšími  
organizacemi.



**Městská  
část  
Praha 10**

# JAK MLUVIT S DĚTMI O VÁLCE

## 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. Nezlehčujte 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.**

# 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, mluve 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 diskusi ohledně strachů a reakcí na katastrofu, ale netrvejte na ní.