

JAK DĚTI PROŽÍVAJÍ SVĚTOVÉ KRIZE

A JAK S NIMI O TOM MLUVIT

Děti aktuální dění ve světě velmi dobře vnímají, i když se o zprávy ne vždy přímo zajímají. Informace k nim přicházejí z rozhovorů dospělých, od vrstevníků i ze sociálních sítí. Úplné vyhýbání se tématu přitom nemusí pomáhat. Děti vnímají změny v chování a emocích lidí kolem sebe, a když nerozumí tomu, co se děje, může to jejich nejistotu a strach spíše zvyšovat.

Jak začít s rozhovorem

Pomáhá začít tím, co už dítě ví a jak tomu rozumí. Rozhovor nemusí být nijak formální, často se přirozeně odehraje třeba u jídla nebo při společné procházce. Není potřeba znát odpovědi na všechno. U starších dětí může být naopak užitečné přiznat, že něco nevíme a zkusit odpovědi hledat společně. Při komunikaci je důležité být upřímný. Děti většinou poznají, že se něco děje, takže není nutné emoce úplně skrývat.

CO MŮŽE POMOCI ZVLÁDAT STRACH

- vytvořit jednoduchý denní plán
- mít po ruce techniky na uklidnění
- zprávy za dítě sleduje dospělý a předává jen to důležité
- zapojit se do drobné pomoci (např. nakreslit obrázek, přispět do sbírky)
- mít seznam osob nebo linek, na které se může dítě obrátit

Přístup k dětem podle věku



Děti do 3 let

Děti v tomto věku ještě nechápu souvislosti a fakta, ale velmi intenzivně nasávají emoce rodičů a reagují na změny v jejich chování. I když se zdá, že dítě nerozumí, mluvíte na něj klidným hlasem. Vysvětlete mu alespoň své emoce (např. „Maminka je teď smutná, ale to je v pořádku, jsem tu s tebou“). Udržujte denní režim a rutinu (čas na jídlo, spánek, hraní). Právě předvídatelnost dává pocit bezpečí.

Předškolní věk (3-6 let)



Děti v tomto věku často vztahují události k sobě. Mohou si myslet, že se něco děje proto, že zlobily. „Zlým postavám“ také někdy přisuzují nadlidskou moc (např. že zlý politik je všemocný). Používejte jednoduché příklady a příběhy z pohádek, které dítě zná. Ptejte se například: „Co asi ta postava cítí?“ nebo „Co jí pomohlo zvládnout strach?“ Ujistěte dítě, že je v bezpečí. Vysvětlete, že konflikt je daleko a vy jste tu, abyste ho chránili. Zároveň omezte vystavení zprávám, malé děti často nedokážou dobře odlišit obrazovku od reality.

Mladší školní věk (6-11 let)



Děti již chápou kontext, mají vědomí o konečnosti a mohou se poprvé setkávat se strachem ze smrti. Řeší téma spravedlnosti a pravidel. Buďte upřímní, ale nezahlcujte je detaily (např. počty mrtvých). Nabídněte jim prostor pro jakékoliv otázky, i ty zdánlivě nedůležité. Podpořte jejich potřebu aktivně pomoci (kreslení obrázků, darování hračky do sbírky). Zároveň je důležité děti ukotvovat v pocitu bezpečí „tady a teď“. Můžete pojmenovat, že i když se ve světě dějí těžké věci, právě teď jsou v bezpečí – doma, s vámi. Pomáhá také společně hledat způsoby, jak zvládat neklid: vytvořit si „bezpečné místo“ (reálné nebo v představě), kam se dítě může uchýlit, když se cítí zahlcené.

Dospívající (12-18 let)



Informace čerpají hlavně ze sociálních sítí a internetu, což s sebou nese riziko dezinformací a fake-news. Začínají se bát o svou vlastní budoucnost. Diskutujte s nimi jako s dospělými. Ptejte se na jejich názory, ověřujte s nimi zdroje informací a respektujte jejich postoje, i když se liší od vašich. Pomozte jim nasměrovat vztek nebo úzkost do konkrétní pomoci (např. charita, pomoc spolužákům).