

Jak mluvit (nejen) s dětmi o násilí

Útok na bezbranné studenty a vyučující v prostředí školy. V naší zemi bezprecedentní násilí, kterému nemůžeme porozumět, i kdybychom chtěli. Přesto má velký smysl o něm mluvit, mluvit spolu a mluvit s dětmi. Na co si dávat v komunikaci s dětmi o násilí pozor a co může naopak pomoci, radí klinický psycholog a psychoterapeut Pavel Král.

Konverzace

► Zeptejte se, co děti o situaci vědí. Většina dětí a dospívajících školního věku slyšela něco z médií, sociálních sítí, od učitelů nebo vrstevníků. Budte si ale jisti, že děti vědí více, než tušíte.

► Nepředpokládejte, že víte, co si děti myslí nebo co cítí. Zeptejte se, jak se cítí v souvislosti s tím, co se děje, a reagujte na obavy, které mají. Pamatujte, že jejich starosti a pocity nemusejí být vůbec shodné s tím, co si myslíte sami. Nezpochybňujte pocity, které s vámi děti sdílejí. Když to uděláte, nebudou o nich mluvit.

► Počítejte s tím, že si nevystačíte s jedním „povídáním“. Spolu s vývojem situace přicházejí děti s novými otázkami. Zkuste si také průběžně „zjišťovat“, jak na tom děti jsou. Potřebují cítit, že jste otevření a připraveni mluvit s nimi o těžkých věcech. Potřebují mít jistotu, že se o vás mohou opřít.

Nedorozumění

► Pozorně poslouchajte a citlivě pokládejte otázky, abyste zjistili, nakolik děti situaci správně rozumí. Mohou si myslet, že jsou ohroženy věcmi, kterými ve skutečnosti ohroženy nejsou.

► Různé informace, pohledy z „různých perspektiv“, ale i dezinformace jsou běžným jevem. Děti ale mezi nimi jen obtížně rozlišují. Pokuste se uvést na pravou míru všechny dezinformace, které děti slyšely. Se staršími diskutujte klidně i o složitých tématech.

► Situace může být matoucí pro všechny. Učte děti rozpoznat důvěryhodné zdroje a sami je také sledujte. Zvětšit to tak vaši „kompetentnost“ v očích dětí. Pokud si nejste jisti odpovědí, je to úplně v pořádku, nikdo neví všechno. Dětem to řekněte a můžete je klidně zapojit do hledání odpovědi.

Kontext

► Mladší děti mohou mít strach o svou vlastní bezpečnost. Diskutujte s nimi o tom, kde hrozí nebezpečí a kde jsou ony. Ujistěte je, že jejich vlastní prostředí je bezpečné.

Rozhovory dospělých

► Při diskusích o násilí buďte před malými dětmi ještě ostražitější než obvykle. Děti slyší všechno a hrozí, že něčemu dobře neporozumí, něco zkreslí. To je ve svém důsledku může děsit víc, než je nutné.

► Dávejte si pozor i na tón, kterým mluvíte. Strach či vztek děti v hovoru velmi dobře vyčítí. Jakkoliv je to těžké, zkuste být co nejklidnější.

► Dejte si pozor nejen na téma násilí jako takové, ale i na ostatní témata - třeba na obavy z průběhu vyšetřování nebo své hodnocení práce policie. I to může děti zúzkostnit.

Média

► Mediální obraz násilí a všeho, co s ním souvisí, rozruší i dospělého, natož děti všech věkových skupin.

► Čím více času děti tráví sledováním zpravodajství o násilné události, tím je pravděpodobnější, že budou rozrušené. Pokud mají už tak nějaké potíže, je dopad o to horší.

► Velmi malé děti nemusejí pochopit, že se událost děje „daleko“.

► Čím mladší dítě, tím méně by mělo média sledovat, předškolní vůbec. Totéž je třeba hlídat i u sociálních sítí. Tam je třeba navíc hlídat obsah toho, co děti na sítích dávají a co sdílejí.

Resilience

► Pocit spojení a sdílení zvyšuje odolnost. Rodiny i školní a jiné kolektivy mohou profitovat z toho, že tráví víc času spolu. To s sebou nese větší pravděpodobnost vzájemné podpory.



PhDr. Pavel Král, Ph.D. (*1974)

Je vedoucím Katedry klinické psychologie při Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, klinický psycholog a psychoterapeut. Má mimo jiné zkušenosti z práce psychologa v zahraničních armádních misích.

► Najděte něco, co můžete udělat konkrétního (charita, finanční sbírky, podpora někoho, ale i hlubší studium problematiky) a udělejte to.

► Udržujte pravidelnost a režim. Obojí má potenciál uklidnit, chaos přesně naopak.

► Stres může zhoršovat chování, pozornost, koncentraci, spánek... Pokud se něco takového objeví, buďte trpěliví. Případně vyhledejte odbornou pomoc.