



- Rešpektujte **vek detí** a prispôbte vyjadrovanie.
- **Buďte pravdiví** a nepopierajte situáciu; vo vzťahu k budúcnosti používajte pravidlo času (DOTERAZ a TERAZ): „stalo sa ..., teraz vieme...“; tému nezľahčujte (žarty vo vzťahu k téme zo strany dieťaťa môžu poukazovať napríklad i na prežívaný strach a potrebu vzdialiť sa od témy), deti upokojte, že polícia a dospelí situáciu riešia.
- **Používajte fakty**, deti majú vlastný zážitok, majú prístup na sociálne siete ako i informácie z okolia: „niekto poslal škole mail s informáciou, že ...“, „polícia zatiaľ vie...“; hrozba útokom je priestor pre hoaxy – vysvetlite deťom, že **nie každá informácia na sociálnych sieťach je pravdivá**; vyhnite sa prejavovaniu svojich postojov vo vzťahu k politickým názorom a podobne.
- Menšie deti chráňte pred zbytočnými informáciami a hoaxami z okolia, v médiách, na sociálnych sieťach.
- **O téme hovorte vtedy, keď je to potrebné**; rešpektujte, ak dieťa nechce nič počuť, ale podporujte jeho bezpečie – povedzte mu, že ste tu pre neho, ak by sa chcelo porozprávať, prípadne s kým iným by sa mohlo rozprávať.
- **Prejavte záujem**, komunikáciu začnite tým, že sa opýtate ako sa dieťa má a ako situáciu vníma, čím mu vyjadríte podporu, získate informácie ako situáciu spracováva, ako sa cíti, čo si myslí, čo sa ho konkrétne dotýka a čo potrebuje.
- **Vysvetlite dieťaťu**, že v situácii ohrozenia je normálne cítiť sa inak, ako to pozná bežne, rôzni ľudia sa správajú rôzne.
- Rozhovory vedte cez deň, nie pred spánkom; ak dieťa otvorí tému pred spánkom, ukončite ju niečím pozitívnym.
- **Budujte pocit istoty** – pomáha vaša fyzická prítomnosť, pokoj, načúvanie, rozprávanie sa, umožnenie ventilácie emócií bez ich zľahčovania, tvorivé aktivity, spoločná hra.
- **Podporujte fyzickú aktivitu a hru detí** - napomáha spracovaniu náročných udalostí.
- **Zdieľanie s ostatnými pomáha** – ak tému otvárate so skupinou detí, dajte priestor na vyjadrenie všetkým, facilitujte diskusiu, použite techniky na stabilizáciu, ukážte deťom ako zvládať emócie, vymedzte dostatok času na prácu skupiny, prizvite si odborníka – psychológa.
- **Dajte deťom informáciu, na koho sa môžu obrátiť**, ak by potrebovali o téme hovoriť, alebo sa necítili dobre.
- **Vysvetlite deťom, že násilie je zlé** a nie vždy ho vieme predpokladať; v situácii ohrozenia je potrebné počúvať pokyny dospelých (učiteľ, polícia ...) a správať sa podľa nich.
- **Je potrebné, aby rodičia boli informovaní o aktivitách na zvládnutie situácie realizovaných školou.**

Udržujte deťom bežný režim, sledujte deti, ich prežívanie, odchýlky od bežného správania. Reakcie na prežité môžu prísť i oneskorene. Nepodceňujte ich. V prípade potreby sa obráťte na odbornú pomoc.

Niektoré linky kontaktov nájdete na:



<https://www.pomocexistuje.sk>