



Metodická příručka  
pro pracovníky  
ve školství

# Stresové a jiné zátěžové situace u dětí v době válečné krize

Jak pomoci žákům, pedagogům a ostatním pracovníkům zvládat stres z války a jiné reakce na krizové události spojené s válkou – např. úmrtí, násilí, status uprchlíka, chudoba atd.

Text vychází z publikace Unicef – Dětský fond Organizace spojených národů, srpen 2020. Vypracovala Mona Macksoud, Ph.D., ředitelka psychosociálního výzkumu, projektu Děti a válka (POCAW), Center for the Study of Human Rights, Columbia University, New York. (ISBN 92-806-2087-8).

**Pro Národní pedagogický institut ČR upravily  
a doplnily:**

Mgr. Michaela Štáfková

MBA, Mgr. Kateřina Ježková

*Materiály v této příručce vycházejí z metod a přístupů, které byly v posledních letech podrobeny rozsáhlému testování. Inspirací byla původní verze zpracovaná v době válečné krize v Libanonu a Kuvajtu, distribuována učitelům, pracovníkům v oblasti duševního zdraví v táborech pro mládež a pracovníkům různých komunitních programů. Dále bylo doplněno prvotními zkušenostmi ze škol v ČR v době válečného konfliktu na Ukrajině.*

**Obsah**

<b>1. Co by měli dospělí vědět o reakcích dětí na válečný stres</b>	<b>7</b>
Úvod	7
Devět válečných zkušeností, které u dětí vyvolávají stres	9
1. Smrt rodiče nebo blízkého příbuzného	11
2. Vystavení bojové situaci	12
3. Nutnost žít jako uprchlík	12
4. Dlouhodobé odloučení	14
5. Vystavení násilí v postavení svědka	15
6. Vystavení násilí v postavení oběti	17
7. Fyzická zranění	18
8. Účast v ozbrojených silách	18
9. Válkou vyvolaná chudoba	20
<b>2. Pochopení reakcí dětí na válečný stres</b>	<b>21</b>
1. Normální versus závažné reakce	21
2. Identifikace příčin	24
<b>3. Reakce dětí na válečný stres – dle věku dítěte</b>	<b>26</b>
Reakce dětí předškolního věku 2–5 let	26
Reakce dětí typické pro věk 6–12 let	28
Reakce typické pro věk 13–16 let	30
<b>4. Podpora pro děti a adolescenty ve škole a v jejich domácím prostředí – rady pro rodiče a pro pedagogy</b>	<b>32</b>

<b>5. Deset konkrétních problémů a jak je řešit – doporučení pro dospělé jedince (pedagogové i rodiče)</b>	<b>41</b>
1. Vytváření závislostních vztahů – „věšení se na pečující osobu“	41
2. Pomočování	43
3. Spánek	46
4. Školní výsledky	49
5. Úzkosti	52
6. Agrese	54
7. Deprese	58
8. Truchlení	62
9. Riskantní chování	66
10. Bolesti a fyzické obtíže	69
<b>6. Kdy je zapotřebí odborník v oboru péče o dítě</b>	<b>71</b>
Kontakty na odbornou pomoc v ČR	74
První pomoc dětem a teenagerům	74
Pomoc pro dospělé	75
Telefonické kontakty na specialisty - když vím, s čím potřebuji pomoci	76
ON-LINE pomoc – když potřebuju vědět více	78
Mobilní aplikace	80
KONTAKTNÍ MÍSTA POMOCI – seznamy odborných míst, ambulancí a klinik	81
Zdroje	82

Tato metodická příručka je určena všem pedagogickým a jiným pracovníkům ve školství v návaznosti na válečnou a politickou situaci ve světě.

---

*Ve světě, kde jsou děti vystavovány extrémním stresům z války a jiným formám systematického násilí. Nezpracované informace a negativní zážitky tak mohou u žáků vyvolat problémové chování a nečitelné reakce, které mohou u pedagogů vzbuzovat pocity bezmoci a beznaděje. I proto je do škol distribuován tento text jako podpůrný zdroj, jenž nabízí jednoduché a praktické rady.*

*Ačkoliv jsme v ČR doposud neměli potřebu se v rámci školního vzdělávání intenzivně věnovat tématu války a smrti (z hlediska současnosti), události na Ukrajině (2022) nám jednoznačně ukázaly zvýšenou nutnost zaměřit pozornost i na toto téma. Nepředpokládali jsme, že se může střední Evropa ve 21. století tak snadno a rychle ocitnout ve válečném konfliktu, a také jsme nepředpokládali, že se následky boje budou tak těsně týkat i nás všech. Válka byl doposud spojována s dávnou historií a nebo s cizokrajnými zeměmi (Sýrie, Jemen), které jsou našincům tak moc vzdálené, že jsme si nedokázali představit, že se i Česká republika může stát dlouhodobým útočištěm tisíců válečných uprchlíků, kteří zde nakonec možná i stráví celý svůj život. Mění se dějiny, měníme myšlení, měníme vzdělávací systém ve školství. Negativní postoj k násilí (válka je zlo) bude i nadále stát v popředí výchovného vlivu ve školách, ale to již nestačí. Je nutné otevřeně a s velkou dávkou důležitosti mluvit o válce a jejích následcích nahlas.*

**Teoretický vhled pomůže najít správná vodítka k pochopení rozdílu mezi „běžnou“ a „závažnou“ reakcí dítěte.**

---

*V první části příručky je čtenář uveden do tématu popisem devíti válečných zkušeností, které jsou pro děti stresující. Teoretický vhled tak pomůže najít správná vodítka k pochopení rozdílu mezi „běžnou“ a „závažnou“ reakcí dítěte, pomůže tak správně identifikovat konkrétní příčinu reakce dítěte na stres (z války) a obecnou reakci charakteristickou pro děti v různém věku. Následují obecné pokyny ke konstruktivnímu řešení reakcí na stres charakteristických pro různé věkové skupiny, které lze využít ve školství, ale také i pro rodiče žáků (kapitola 4). Další kapitoly poskytují konkrétní praktické doporučení ke zvládnání deseti běžných typů problémového chování. Například „vzorové věty“, které se osvědčily jako nejvhodnější v rámci pomoci dětem při řešení jejich problémového chování. Poslední kapitola nabízí návod, jak identifikovat problémové chování, které nemohou zvládnout pouze rodiče a pedagogové a které vyžaduje odbornou pomoc profesionála v oboru duševní a zdravotní péče o děti.*

*Východiskem pro vznik tohoto materiálu a následné distribuce do českých škol jsou statistická data uvedená od Úřadu vysokého komisaře OSN pro uprchlíky (UNHCR), kdy za pouhých 100 dní války na Ukrajině musely opustit svůj domov dvě ze tří dětí. Do České republiky přichází v době této válečné krize více než 40 tisíc školáků.*

# 1. Co by měli dospělí vědět o reakcích dětí na válečný stres

## Úvod

Ještě než se začneme specializovat na téma stresu z války, rádi bychom připomněli všem čtenářům několik podstatných, základních potřeb našich dětí. Je důležité si je občas připomenout, abychom nepodlehli naší soustavné dospělácké potřebě řídit, kontrolovat, určovat, moralizovat, hodnotit a srovnávat, kritizovat.

## Všechny děti potřebují:

### Spolehnout se na svět dospělých

Když mě něco bolí, když něco nevím, když potřebuji pomoci, když se potřebuji rozhodnout, jsou tu dospělí lidé, na které se mohu spolehnout.

### Cítit se v bezpečí

I když vím, že se dějí zlé věci, potřebuji cítit, že teď mi nehrozí přímé nebezpečí.

### Dát najevo, jak se cítím

Mohu si dovolit ukázat strach, svou slabost, své limity, nebýt OK a je OK a já se nechci bát projevit to, co doopravdy cítím, nebo se za to dokonce stydět a cítit se vinný.

### Mít nějaké životní jistoty

Vím, že je tu máma nebo táta; vím, že si mohu zapnout počítač; vím, že mám v aktovce svačinu; někdy je to těžké, a my děti víme, že jistoty jsou pouze domnělé, ale potřebujeme je.

### Být užitečné

Chceme také pomáhat, sdílet, chceme být nápomocné, jsme sice „jen“ děti, ale dejte nám občas šanci ukázat, co v nás je.

### Hrát si a učit se v přítomnosti

Potřebujeme mít prostor pro zdravý sebezvoje, mít správnou míru informací a mít „povolení“ se radovat. I když je to někdy těžké, chceme si hrát a bavit se, chceme vidět na světě to hezké.

### Necítit se zahlceni

Nenechte nás v těch těžkostech dlouho, nezvládneme být stále součástí vašich extrémních emocí (hysterie, strach, pocit oběti...), nezvládneme cítit tlak na zodpovědnost a pocity viny.

### Je člověk ve válce, nebo válka v člověku?

---

Je válečný konflikt ukázkou slabosti lidského ducha, nebo naopak náznak jeho síly a moci na planetě Země?

Z historie známe tisíce válečných konfliktů, které jsou od nás tak moc daleko (v minulosti) a zahalené v mlze (těžko říci, jak to bylo doopravdy), že má část lidstva stále velkou potřebu dokola opakovat podobné chyby. Ano válka je chyba, je to selhání dospělých lidí, kteří uvěřili v moc svého rozhodnutí.

Američtí vědci z Úřadu pro studium populace (PRB) spočítali, že se na Zemi odehrálo už minimálně 108 miliard lidských příběhů (uvedl magazín 100+1, Lucie Paseková, 12.10. 2013, pro porovnání: dnes žije na zemi kolem 7 miliard lidí). Každý příběh je jiný, ale díky nim už můžeme uvěřit v to, že dobro a zlo lze od sebe rozeznat velmi snadno, víme, že svoboda není samozřejmostí a že sídlí pouze uvnitř nás, v nás v lidech, ne na konci válečného konfliktu. A už můžeme uvěřit tomu, že dokážeme žít v laskavosti a míru. Kolik let a kolik dalších životních příběhů k tomu, abychom uvěřili, ještě lidstvo potřebuje?



## Devět válečných zkušeností, které u dětí vyvolávají stres

Války se v současnosti často nevyhýbají civilnímu obyvatelstvu a děti se tak stále větší měrou stávají přímým cílem násilí. Některé děti jsou svědky úmrtí rodičů nebo přátel, jiné utrpí fyzickou újmu či postižení, některé jsou násilně odděleny od svých rodičů nebo blízkých příbuzných, jiné se stávají dětskými vojáky a aktivně se do války zapojují. Typy zkušeností, s nimiž se děti během války setkávají, jsou bezpochyby velmi různorodé a každé dítě bude válkou postiženo jinak. Tato kapitola stručně popisuje devět nejtýpějších zkušeností, kterým děti čelí a které prokazatelně mají negativní vliv na jejich vývoj.

1. Smrt rodiče nebo blízkého příbuzného
2. Vystavení bojové situaci
3. Nutnost žít jako uprchlík
4. Dlouhodobé odloučení
5. Expozice násilí v postavení svědka
6. Expozice násilí v postavení oběti
7. Fyzická zranění
8. Účast v ozbrojených silách
9. Válkou vyvolaná chudoba

*Následujících 9 tzv. spouštěčů stresu, traumatu nebo problémového chování dítěte berte pouze jako jakousi základovou desku domu, u kterého musíme postupně zjistit, v jakém stavu celý dům doopravdy je, jaké jsou zdi, zda vůbec dům má střechu, zda je postaven na bezpečném místě a podobně. V praxi to znamená, že „každý dům je úplně jiný i v případě, že má stejnou (podobnou) základovou desku“.*

**Význam  
přikládaný  
konkrétní události  
nebo negativní  
zkušenosti určuje  
míru, v jaké je  
daná událost nebo  
zkušenost pro dítě  
zatěžující.**

---

Pokud je tedy například otec dítěte zabit v boji, bude se dopad této události na dítě různit v závislosti na významu, jaký samo dítě této události připisuje. Jestliže dítě vnímá tuto smrt jako hrdinský akt, s nímž se silně identifikuje, bude tato událost méně traumatická než v případě, že dítě smrt vnímá jako náhodnou a nespravedlivou a nijak se s válečnou situací přímo neidentifikuje.

Obecně jsou níže uvedené válečné zkušenosti natolik intenzivní a stresující, že u většiny dětí vyvolávají distres, trauma, v mnoha případech i posttraumatický syndrom.

### **Posttraumatická stresová porucha (PTSP či PTSD)**

---

Z angl. Posttraumatic Stress Disorder, někdy též posttraumatický stresový syndrom (PTSS), vzniká jako reakce na traumatickou událost. Postižený opakovaně prožívá událost v myšlenkách, snech a fantaziích, snaží se vyhýbat místům či situacím, kde k události došlo. Otřesnou událost může zažít přímo jedinec sám nebo jeho blízký člověk, eventuálně může být přítomen pouze jako svědek. Porucha se často projevuje poruchami spánku, soustředění nebo úlekovými reakcemi. Dále pak stálý pocit necitlivosti a emočního otupění, stranění se lidí, nereagování na okolí, ztráta radosti. Současně se s tímto syndromem často pojí deprese, úzkostná porucha, OCD, agorafobie, depersonalizace nebo různé závislosti. Nejnovější výzkumy ukazují, že pokud má člověk po traumatické události silnou sociální oporu, pravděpodobnost vzniku posttraumatické stresové poruchy je menší. Samotné onemocnění, doba a rozsah uzdravování se liší. Přibližně 50 % osob se zcela zotaví během šesti měsíců. Jiné tato nemoc může trápit celá desetiletí, někdy dokonce celý život. (Výňatek z odborného článku: PharmaNews, Lucie Zímová – Posttraumatická stresová porucha

## 1. Smrt rodiče nebo blízkého příbuzného

**Existují místa, kde podíl dětí, které kvůli válce přišly o člena rodiny, přesahuje i 50 %.**

---

**Na smrt se nelze připravit. Žijeme v době, kdy máme tendenci smrti tabuizovat, vytěsňovat, nemluvit o ní.**

---

Děti přicházející z míst válečného konfliktu často ztratí někoho, kdo je jim blízký (například rodiče, sourozence, příslušníka širší rodiny, učitele nebo blízkého souseda). V některých zemích ztratilo rodiče v důsledku probíhajících konfliktů až 25 % dětí. A existují místa, kde podíl dětí, které kvůli válečnému násilí přišly o blízkého příbuzného, přesahuje i 50 %. Obecně lze tato úmrtí spojit s „přímým zabíjením“ – například dělostřeleckou palbou apod.

Násilná smrt osoby, která je dítěti blízká, zejména jde-li o rodiče nebo jinou primární pečující osobu, a zvláště je-li dítě svědkem daného úmrtí, vyvolává u pozůstalého dítěte závažný stres a depresivní reakce.

*Na jedné straně se tématu smrti snažíme úplně vyhnout a v druhém extrému z ní děláme senzaci. Obě varianty postoje ke smrti nejsou vhodné a cesta ke zdravému přijetí odchodu blízkého člověka ze světa živých je zajistit pozůstalým bezpečný prostor (laskavé přijímající a život neohrožující místo) a dostatečně dlouhou dobu k truchlení. V českých školách se mohou vzdělávat uprchlické děti, které touto traumatizací prochází a stejně jako dospělí lidé si postupně prochází všemi fázemi smutku: popírání – nepřijetí, hněv – vztek, smlouvání – vyhýbání, deprese – odsmutnění, smíření – přijetí smrti.*

*Je velmi rozumné preventivně hovořit s dětmi o smrti obecně a nevytvářet žádným hovorem u dětí fascinaci smrtí a nebo naopak apatii. Dítě potřebuje mít prostor ventilovat emoce, prožívat je přesně tak, jak ono samo potřebuje.*

## 2. Vystavení bojové situaci

**Všechny důsledky násilí u dětí zvyšují míru úzkosti.**

---

Ve většině válkou zasažených zemí je běžným jevem ostřelování rezidenčních oblastí, dělostřelecké střety mezi zneprátenými milicemi v blízkosti obytných domů a škol, náhodné exploze bomb ukrytých v automobilech na ulicích, útoky ozbrojených sil na domy a vesnice. Všechny důsledky tohoto násilí (např. zničené domy nebo jiné příbytky, usmrcení nebo zranění civilisté, rodiče horečně hledající bezpečnější místo) u dětí zvyšují míru úzkosti. V důsledku toho se u mnoha dětí rozvinou nejruznější fobie a strachové reakce.

*To samozřejmě platí i v případech, kdy dítě není přímo na místě válečného konfliktu. Může se velmi snadno dostat k fotografiím či videím ze svojí země na internetu. Sociální sítě mají velkou moc a i když samotné dítě nemá přístup k těmto informacím, mohou mu spolužáci nebo kamarádi (bez úmyslu ublížit) tyto obrazy zprostředkovat. Zachycený obraz (např. výbuch, zničené domy), pak může v myšlenkách dítěte přetrvávat a limitovat ho ve zdravém psychickém vývoji. I když se dítě nachází v bezpečném prostoru školy a často slyší, že v tuto chvíli nehrozí žádné nebezpečí, jeho obrovský strach a mnohdy i nekontrolovatelná fantazie nedokáže tyto uklidňující informace zpracovat a dítě nemusí být vůbec schopno žádoucího zklidnění dosáhnout. V takových chvílích nepomáhají dospělácká moudra, obecné nicneřikající věty (např. vždyť teď se ti nic neděje), složitě vysvětlující morální kodex a podobně.*

## 3. Nutnost žít jako uprchlík

**Status uprchlíka nese tolik postojů a názorů, kolik je kolem něho lidí.**

---

Intenzivní boje, obtěžování, zastrasování a vystavení násilí nutí rodiny opustit své domovy a majetek a prchat na bezpečnější místa. Ať už se rodina stěhuje do nového domova, nového regionu nebo nové země a ať už se jedná o dočasné nebo dlouhodobější přemístění, změna bydliště je vždy pro celou rodinu, a zejména pak pro děti, velmi stresující. Většina rodin ztrácí své sítě sociální podpory a v novém prostředí se dostává do velké izolace. Děti jsou

vytrženy ze známého prostředí a odloučeny od rodiny a blízkých přátel. Uprchlícké děti čelí další zátěži, kterou představuje učení se novému jazyku a nové kultuře.

V důsledku nuceného a neočekávaného vysídlení jsou některé děti zpočátku velmi zranitelné a nejisté a objevují se u nich závažné úzkostné reakce, včetně separační úzkosti, školních fobií, psychosomatických obtíží a poruch spánku. Některé děti jsou smutné a nostalgické a cítí potřebu oplakávat svůj starý domov, jiné nové prostředí aktivně odmítají a stávají se agresivními, zlobí a jsou obtížně zvladatelné.

**Žít život uprchlíka  
ale může také být  
dobrodružství,  
cesta k novým  
a zajímavým  
lidem, k novým  
zážitkům.**

---

*Ačkoliv se zdá tento postoj jako ideální, opak je pravdou. Dřív nebo později mohou přijít u dětí pocity viny (proč já nepláču a sestra ano?), pocity jinakosti (škola mě baví), nebo pocity selhání (zklamu maminku, když jí řeknu, že jsem tu šťastný).*

*Status uprchlíka nese tolik postojů a názorů, kolik je kolem něho lidí. Každý z nás ho vnímá jinak a tato rozporuplnost a nečitelnost (pomohou mi, nebo mě odsoudí?) vede k nejistotě, k pocitu ztracenosti a bezmoci. Snad v žádné jiné situaci není tolik pravdivé motto: „chceš-li mě soudit, obuj si mé boty a projdi se mým životem.“*

*Být uprchlíkem může znamenat být tím, kdo je na obtíž, tím, kdo je tu navíc. Být tím, kdo je v této zemi „jen na chvíli“, a není nutné dávat do vztahu s ním hodnotný čas a energii.*

**Poznámka  
z aktuálního  
dění, květen  
2022**

Podle statistik dětského fondu [UNICEF](#) a Úřadu vysokého komisaře OSN pro uprchlíky (UNHCR) už musely kvůli válce opustit Ukrajinu více než 2 miliony dětí. Celkově tvoří děti polovinu ze všech uprchlíků. Nejvíce dětí, celkem 1,1 milionu, přijalo Polsko. Další řádově stovky tisíc dětí míří do Rumunska, Moldavska, Maďarska, Slovenska a Česka. Dalších 2,5 milionu dětských uprchlíků, kteří patří mezi vnitřní vysídlence, se pak nachází na Ukrajině. Oficiálně bylo zdokumentováno více než sto úmrtí a více než sto zranění dětí v důsledku válečného konfliktu, reálná čísla však budou řádově vyšší. Zdroj:

## 4. Dlouhodobé odloučení

**Nucené odloučení od blízkých osob je u dětí mladšího školního věku spojeno s psychickými problémy.**

---

Traumatické účinky dlouhodobého odloučení od rodičů nebo primárních pečujících osob na děti byly prvořadým předmětem zájmu psychologů během druhé světové války. Studie provedené během londýnského Blitzkriegu ukázaly, že nucené odloučení od blízkých osob bylo u dětí mladšího školního věku spojeno s psychickými problémy (s depresivním a úzkostným chováním), a většina mezinárodních humanitárních organizací velmi dbala na to, aby děti od rodičů neoddělovala. Přesto je odloučení od blízkých na delší dobu v současných válkách běžným jevem. Většina dětí uváděla jako hlavní důvod tohoto odloučení únos rodičů.

Odloučení od rodičů nebo jiných blízkých rodinných příslušníků na dlouhou dobu a za násilných podmínek (např. z důvodu zapojení rodiče do bojů, únosu nebo pohřešování rodiče) je samo o sobě pro děti velmi stresujícím zážitkem. Kromě toho v době války rodiče fungují i jako „ochranné štíty“ proti zvěrstvům. Není pochyb o tom, že pro děti je lepší zůstat s rodinou, přestože přítom mohou být svědky destrukce a strádání.

**Nejistota každého nového dne vede k pocitu bezmoci.**

---

*Tento fakt nasvědčuje tomu, že pro dítě může být daleko víc traumatizující být s babičkou a maminkou v bezpečí, než zůstat pohromadě se svým otcem a bratrem v místě války. Bolest z odloučení je stejně tak nesnesitelná jako jakákoliv jiná separační úzkostná porucha. Mnohdy s sebou může nést větší trauma než samotná smrt blízkého, protože po překonání všech fází smutku může dojít v určité době k přijetí smrti, ale při odloučení se jedinec drží každodenní naděje ze změny, která vede ke každodennímu zklamání (doufala jsem, že už dnes válka skončí). Nejistota každého nového dne vede k pocitu bezmoci, dlouhodobé bolesti a ke ztrátě chuti do života. Nepodceňujme tento fakt, ačkoliv se zdá, že dítě, které je v bezpečí jiné země je saturované, může u něj docházet k závažným psychickým stavům, depresím, sebepoškozování, k pokusům o sebevraždu.*

## 5. Vystavení násilí v postavení svědka

**Ve válce se násilí projevuje v životě dětí každodenně.**

---

**Některé děti nejsou schopné a ani ochotné o násilí, které viděly, mluvit.**

---

Mnohé děti jsou svědky zastrašování, mučení nebo smrti někoho blízkého nebo někoho, koho znají, jiné vidí lidi těžce zraněné během plošné palby nebo zabitě během masakrů.

Rodiče často nevědí, čeho byly jejich děti skutečně svědky. ve snaze ochránit své rodiče někdy starší děti nesdílejí s rodiči hrůzy, které viděly. Bez ohledu na to, zda děti dokážou sdílet své zážitky s někým blízkým či nikoli, zanechává takové „sledování“ násilí v mnoha dětech intenzivní pocity strachu, nedůvěry a hněvu.

*Někdy je to i proto, že kromě sebe (nevědomé rozhodnutí) chtějí ochraňovat i své blízké (vědomé rozhodnutí). Nechtějí znepokojovat maminku nebo kamarády. Proto pokud děti o násilí nemluví, neznamená to, že ho nezažily, neviděly. V bezpečném prostředí mohou díky vrozeným obranným mechanismům naší psychiky velmi dobře fungovat – do té doby, než jim náhodný spouštěč (např. film v kině) připomene násilí, kterého byly svědky. Je důležité znát tyto mechanismy, protože nám mohou osvětlit, proč se například dítě směje násilným obrázkům (bagatelizace), mluví stále o jednom a tom samém (deflexe), chová se jako malé dítě (regrese), hraje si na agresora (identifikace), pořád tvaruje modelínu (substituce) a podobně. Znamená to, že obranné mechanismy jeho psychiky mu sice umožňují zvládnout traumatické zážitky z násilí, ale mnohdy vedou k jeho zvláštnímu chování a jednání na veřejnosti. U dětí mladšího věku jsou nejčastější úniky do fantazie, pasivní agresivita, u starších racionalizace, vytěsnění, potlačení a hypochondrie.*

## Obranné mechanismy naší psychiky

Člověk se ve své podstatě rodí jako zranitelný. Obrana vychází z naší přirozenosti, je to přirozený vzorec chování, kterým disponuje každý živý tvor v případě, že pro něj situace, ve které se právě nachází, začíná být nepříjemná. Potřeba bránit se většinou vychází z pocitů úzkosti (např. pocit viny, zklamání, selhání či neúspěchu) a obvykle se spouští nevědomě (automaticky), obecně v situacích, kdy pocítujeme neúspěch nebo neuspokojení potřeb a potřebujeme se opět vrátit do pomyslné rovnováhy. Díky obranným mechanismům se snažíme obnovit si hodnotu vlastního Já do původní podoby. Během dětství a dospívání mají vzorce obrany určitou faktickou hodnotu, problém nastává, pokud přetrvávají i v dospělosti.

### Vzorce obrany

1. psychotické – bludná projekce, distorze reality, popření
2. nezralé – projekce, únik do fantazie, agová-  
ní, pasivní agresivita, hypochondrie
3. neurotické – intelektualizace, racionaliza-  
ce, afektualizace, přemístění afektu, fobie,  
reaktivní výtvar
4. zralé – suprese, humor, anticipace, altruis-  
mus, sublimace
5. další – introjekce, substituce, identifikace,  
izolace, konfluence, retroflexe, proflexe,  
regrese, deflexe, fixace, percepční obrana,  
rezignace, agrese, superkonformita

(Zdroj: <http://www.koucaporadce.cz/news/obranne-mechanismy/>)



## 6. Vystavení násilí v postavení obětí

**Podíl uvězněných dětí v oblastech konfliktů dosahuje až 16 %.**

---

Mnoho dětí je samo obětí násilí. Jsou například uneseny, zatčeny, zadržovány nebo mučeny. V některých zemích celá čtvrtina dětí uvádí, že byly mučeny, a více než polovina sdělila, že jim příslušníci ozbrojených sil vyhrožovali. Udávaný podíl uvězněných dětí v oblastech konfliktů dosahuje až 16 %. Jak lze předpokládat, u dětí vystavených násilným činům tohoto druhu se mohou projevit závažné stresové reakce, které musí řešit kvalifikovaní odborníci v oblasti péče o děti.

*V tomto případě je nutný psychologický dohled odborníka a profesionální zdravotní a sociální péče o dítě. Pokud se dítě nebo matka svěří pedagogovi, že dítě bylo obětí násilí, je žádoucí zkontaktovat se s odborníky v psychologických ambulancích, v krizových nebo intervenčních centrech. Někdy přehnaná a neodborná péče (i s dobrým úmyslem) udělá více škody než užitku. Opět ale i zde funguje pravidlo „zlaté střední cesty“, tzn. vyhněte se vědomě tzv. fascinaci (představte si, co se Alexovi stalo...) a nebo druhému extrému, apatii (budeme dělat, že o tom nevíme). Ačkoliv se v českých školách tyto případy vyskytují zatím jen minimálně, nepodceňujme je a očekávejme, že v dalších letech mohou přicházet do škol starší děti z válečné zóny s následky traumatu a s celoživotními tělesnými i duševními zdravotními problémy.*

## 7. Fyzická zranění

Děti vystavené ostřelování nebo bojovým situacím se mohou potýkat s vážnými fyzickými zraněními, jako jsou amputace, těžké popáleniny nebo ztráta sluchu. V některých lokalitách má až deset procent dětí v důsledku válečného násilí fyzické zdravotní postižení. Děti s fyzickým postižením vyžadují kromě psychologických intervencí také celou řadu dalších služeb (např. protetiku, fyzioterapii, rehabilitace, speciální vzdělávání), které jim pomohou, aby svůj stav přijaly a vyrovnaly se s ním.

*S dětmi s fyzickými zraněními způsobenými válkou se v českých školách setkáváme velmi vzácně. Pomineme-li psychické rozpoložení dítěte, tak kromě potřebné specifické zdravotní péče je vhodné děti soustavně zapojovat do běžného života (i školního) a hledat k tomu vhodné cesty a způsoby.*

**To, čemu dáváme pozornost, roste.**

---

*Budeme-li upozorňovat dítě a jeho okolí na fyzická omezení, budeme-li dítě litovat nebo ho viditelně vyčleňovat z běžných aktivit, poroste zájem o jeho zranění nejen u něj, ale i u ostatních žáků.*

## 8. Účast v ozbrojených silách

Některé děti jsou přímo či nepřímo donuceny zúčastnit se boje, jiné narukují dobrovolně. Není zvláštností, že až čtvrtina dětí v konfliktních situacích se zúčastnila boje a zabíjela. Dětská vojáci v důsledku svých zkušeností často vykazují závažné problémové chování.

Nábor dětí do ozbrojených sil je navíc často spojen s intenzivními indoktrinačními programy, které oslavují násilí. V dětském uvažování pak za takových okolností převládají pocity pomsty a agrese.

## Pomsta není v pořádku

Pomsta vede k pocitu úlevy, spravedlnosti a zadostiučinění. Zlepšuje náladu, přináší radost a uspokojení. Díky ní se vyplavují hormony štěstí – serotonin, endorfin, oxytocin, také adrenalin. Objektivní prožitek z pomsty je zprostředkováván mozkovým jádrem nazývaným nucleus accumbens, známým „centrem odměny“, a z hlediska průběhu se patrně neliší od zážitku vyvolaného jakoukoliv odměnou (například drogou) zajišťovanou dopaminem. Ano, je nutné si přiznat, že stejně jako alkohol a drogy přivádějí rychlý pocit uspokojení, stejné účinky má i pomsta. Je těžké tomu odolat i přesto, že víme, že pomsta není v pořádku. Potřebu oplatit zradu a křivdu mají i zvířata a už odpradávná sloužila pomsta jako efektivní donucovací prostředek k udržení pořádku ve společnosti. Je tak snadné překročit své vlastní morální hranice, když si dokážete zracionalizovat, že máte právo se mstít. Naše rodové programy nám to dokonce přikazují, protože už od útlého věku slýcháme: „nenech si nic líbit“, „musíš mu to vrátit“, „na hrubý pytel hrubá záplata“, „teď teprve uvidí, kdo je tady šéf“, „nenech se zahanbit“, „nevěř božím mlýnům a vezmi spravedlnost do svých rukou“, „když on, tak ty taky“. Těm, kteří se pomstí, společnost fandí, vzpomeňme si na Edmonda Dantese. Děti nevědí, že už dávno neplatí přísloví „pomsta je sladká“, nevědí, že po celý život už pak budou cítit tu hořkou chuť, protože si to mnohdy nechťejí přiznat ani dospělí. Dokážeme pochopit jednání lidí z důvodu pomsty, ale málokdo s tím dokáže kvalitně žít.

## 9. Válkou vyvolaná chudoba

**Jak moc ovlivní  
snížení životního  
standardu  
duševní zdraví  
dítěte, rozhoduje  
především  
výchova a přístup  
rodičů.**

---

Jakkoli chudobu nelze přičíst pouze válce, těžká deprivace v důsledku války (například omezený přístup k potravinám a vodě) může velmi ztížit fyzický a psychický vývoj dětí. Existuje rozsáhlá dokumentace vztahu mezi chronickou podvýživou a náchylností k psychickému distresu dětí v konfliktních situacích.

*Celý svět se začíná připravovat na zdražování a snížení nadstandardní kvality dosavadního života. Bude méně obilí, méně zemědělské produkce, méně pohonných hmot a tak dále. Není smyslem tohoto textu někoho zastrašovat, nicméně je nutné počítat s tím, že dopady válečného konfliktu jsou a budou viditelné i v České republice.*

*Jak moc bude snížení životního standardu (v mnoha případech nadstandardu) ovlivňovat duševní zdraví dítěte, rozhoduje nejen atmosféra ve společnosti a politicko-společenské normy, ale především výchova a přístup rodičů.*

**Kvalita  
života se dá  
zjednodušeně  
definovat  
jako vnímání  
spokojenosti  
a osobní  
pohody jedince  
v hlavních  
pilířích života,  
které tvoří jeho  
zdraví, práce,  
rodina, vztahy  
a přátelé.**

Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody. Sem patří také vyznávání zdravého životního stylu včetně aktivního využívání volného času, koníčky, duchovní dimenze, hodnotová orientace a životní smysl. Kvalita života souvisí se spokojeností se svým zaměstnáním, funkčním zařízením, motivací a finančním ohodnocením.

Rodina, vztahy a přátelé jsou třetím pilířem života. Sem patří úroveň vztahů, sociální síť, kulturní a společenské podmínky života, úroveň společnosti, prostor člověka, konkrétní životní podmínky včetně ekonomických faktorů. Všechny pilíře jsou válkou a jejími dopady na společnost ohroženy, proto platí: je-li ve světě nám blízký válečný konflikt, nemůže být kvalita života naplněna. Není-li naplněna kvalita života, jedinec žije v pocitu nedostatečnosti, nespravedlnosti, pocitu chudoby, nejistoty a beznaděje. Lidé ztrácejí chuť se vzdělávat, vyvíjet, posouvat vpřed, hledat lepší způsoby bytí, přestávají se zajímat o své okolí, svou zemi a celou planetu.

## 2. Pochopení reakcí dětí na válečný stres

**Stresové reakce nebo problémové chování jsou po děsivých zážitcích normální.**

---

**Závažné jsou, pokud začnou být intenzivní a trvají dlouho.**

---

### 1. Normální versus závažné reakce

Je důležité mít na paměti, že je **NORMÁLNÍ**, že děti po děsivých a bolestivých zážitcích projevují stresové reakce nebo vykazují problémové chování. Většina válečných zkušeností zmíněných v 1. kapitole přináší dětem do každodenního života změny a zanechává je vystrašené, nejisté a rozzlobené. Tyto pocity se ještě umocní, pokud děti daným změnám nerozumí a pokud jim rodiče nebo pedagogové nepomáhají se s novou situací vyrovnat.

*Za normální, běžné tedy můžeme považovat, pokud se dítě (uprchlík) projevuje v adaptačním procesu zmateně, nejistě, je nervózní, nesoustředí se, může mít náhlé změny nálad, extrémní emoční reakce na obyčejné situace, nechť navazovat přátelství, má sklony k agresivním projevům, uzavírá se do sebe a nekomunikuje. Podobné stavy ale může zažívat i český žák, který byl v blízkém kontaktu s válkou. Tyto projevy jsou normální.*

Stresové reakce dětí se považují za **ZÁVAŽNÉ** (nebo extrémní), pokud začnou být velmi intenzivní, trvají po dlouhou dobu a mění způsob, jakým rodina, učitelé, vrstevníci nebo jiné osoby na dítě reagují. Za takových okolností děti vyžadují specializovanější pomoc, než jakou jim mohou rodiče nebo učitelé nabídnout.

*Za nestandardní a závažné projevy považujeme například nekontrolovatelnou a stoupající agresivitu u dětí, nekontrolovatelný pláč, časté úzkostné a depresivní stavy, mlčenlivost, neschopnost se zapojit do sociální komunity, závislostní chování (např. na sociálních sítích), sociální fobie, fofofobie a jiné specifické strachy, poruchy příjmu potravy, sebepoškozování, významné poruchy chování – útěk z domova, ze školy, lhání, krádeže, podvádění.*

## Jak na to?

**Snažte se rozlišovat mezi událostmi, které dítě skutečně zažilo nebo kterých bylo svědkem.**

---

**K rozhovoru využijte bezpečné místo, na děti netlačte.**

---

Rozlišujte mezi událostmi, o kterých dítě slyšelo od ostatních nebo je sledovalo v televizi, a událostmi, které dítě s obavami očekává. Přestože reakce dítěte mohou být stejné bez ohledu na to, zda dítě stresující událost skutečně vidělo, nebo zda se pouze obává, že by taková událost mohla nastat, abyste mu mohli pomoci, musíte vědět, o jaký druh zkušenosti se jedná.

Dalším krokem je zjistit, jak se dítě cítilo, když k události (událostem) došlo. Mělo strach? Cítilo se rozzlobené a bezmocné, protože situaci nebylo možné změnit? Bylo rozrušení dítěte relativně mírné, protože událost neměla dramatický vliv na každodenní život?

*Pokud to půjde, ptejte se co nejméně a spíše je nechte mluvit samotné. Mít obavy je v pořádku. Sdílíme s dětmi pocity, včetně obav a strachu. Pokud i my sami máme obavy, je nesmysl je před dětmi zatajovat. Pokud o strachu otevřeně mluvíme, nemusí nás tolik paralyzovat. Vždy ale zakončíme sdělení pozitivní možností, nadějí a snahou situaci zvládnout. Škola by proto měla podpořit pocit bezpečí, solidarity a empatie. V zájmu psychické stabilizace každého žáka ale i celého školního kolektivu. Zejména pak může být tento krok důležitý pro prevenci možné agresivity u starších žáků, především pak vůči spolužákům jiné národnosti.*

**Důležité je vždy  
začít u sebe!  
aneb Co by  
měli dospělí  
lidé (nejen  
pedagogové)  
umět,  
zvládnout?**

- Zdravě zpracovávat své vlastní úzkosti a strachy, pocit bezmoci (pokud nejsem schopen vnímat své emoce a zdravě je ventilovat, rozhovor s dítětem přenechám jinému).
- Znát svou míru, své hranice a ty si také držet (není potřeba být za každou cenu hrdinou. Bolí vás pohled na zoufalého žáka? Pak poproste o pomoc odborníka, školního psychologa a podobně).
- Znát své limity, umět přijmout vlastní selhání a mluvit o svých chybách, vědět co zvládnou a co ne.
- Zvládnout respektovat jiné názory, neprosazovat ty své za každou cenu.
- Umět pojmenovávat emoce a jejich projevy (lze se doučit teoretickou přípravou).
- Rozlišovat reálné nebezpečí od iracionálního strachu z budoucnosti a vědomě zastavovat ve své hlavě katastrofické scénáře, hypotézy a domněnky.
- Umět pracovat se sebereflexí (prevence rizikových faktorů u sebe sama – syndrom vyhoření, prevence závislostního chování, prevence „spasitelského syndromu“ atd.

## 2. Identifikace příčin

**Jako první krok k pochopení reakcí dětí na válečné zážitky je důležité vědět tři věci:**

---

1. typy zkušeností, kterým bylo dítě vystaveno;
2. jaký má dítě z těchto situací pocit;
3. který(é) válečný(é) zážitek(y) dítě vnímá jako NEJVÍCE stresující a NEJOBTÍŽNĚJI se mu (jim) přizpůsobuje.

Většina dětí během války zažije velké množství různých stresujících událostí. Rodiče a učitelé si nemusí být vždy vědomi toho, o jaké události se jedná nebo zda jimi bylo dítě rozrušeno mírně nebo extrémně. Je důležité nejprve zjistit, co dítě zažilo.

Ačkoli děti mohou vykazovat problémové chování v důsledku generalizovaného stavu úzkosti (v důsledku výskytu několika stresujících událostí najednou), většinu problémového chování lze spojit s konkrétními stresujícími událostmi nebo drastickými změnami v každodenním životě dítěte. Pokud víte, na co dítě reaguje, budete moci účinněji intervenovat.

Pokud je například dítě nuceno opustit rodinu a žít jinde kvůli prudkým bojům a v tomtéž období je otec dítěte neznámý, je důležité zjistit, který zážitek dítě vnímá jako více stresující z hlediska přizpůsobení se dané situaci. Pokud dítě nic neřekne, může se pečující osoba mylně domnívat, že událostí, která u dítěte vyvolává stres, je odchod z domova, ačkoli dítě ve skutečnosti reaguje na obavu o pohřešovaného otce.



Zjistěte zdroj stresu dítěte tím, že určíte, kdy došlo ke změně chování.

---

**Život není o tom, co se nám stane, ale o tom, jak na tyto situace reagujeme.**

Stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější změny narušující normální chod funkcí organismu.

- **Eustres** – pozitivně vnímaný a prožívaný podnět nebo situace čili pozitivní stres
- **Distres** – negativní stres

U dětí je snazší pochopit příčinu jejich distresu než u dospělých. Děti jsou ve svých reakcích přímější. Zdroj distresu můžete vždy zjistit tak, že zaznamenáte, kdy problémové chování začalo. Starší děti dokáží vyjádřit, co je trápí, a mohou se se svými pocity přímo svěřit osobě, ve kterou mají důvěru. U mladších dětí může být nutné, aby učitel použil hru nebo vyprávění příběhů, a získal tak vodítka k tomu, co děti trápí. Je třeba upozornit, že v dlouhodobých válečných stavech (např. Libanon, Irsko) si některé děti na určité opakující se stresující zážitky (např. ostřelování, vysídlení, násilné činy) „zvyknou“ a nemusí projevovat žádný distres. Jejich vývoj je však přesto těmito zážitky negativně ovlivněn: nejsou naplněny jejich potřeby z hlediska zdravého vývoje.

**Pro každého je stresová situace odlišná**

Je velmi důležité, jak danou situaci vyhodnotíme – jak ji interpretujeme. Dá se říct, že hlavní antistresový nárazník je naše mysl!

Představte si učitele matematiky sedícího na konferenci k inkluzi, kterému z ničeho nic nařídí ředitel školy, aby šel teď hned představit publiku, jak problém inkluze řeší v jejich škole. Učitel se šíleně polekal, představil si sám sebe, jak stojí na podiu, koktá a všichni pískají a hází na něj předměty (MYŠLENÍ). Přepadl ho strašný strach (EMOCE). Začalo mu bušit srdce a na čele cítil studený pot. Dech se mu zrychloval a celý se třásl (TĚLO). Sesunul se na židli a zběsile listoval v poznámkách, které mu dal ředitel. (CHOVÁNÍ)

# 3. Reakce dětí na válečný stres – dle věku dítěte

Věk je důležitým faktorem, který je třeba vzít v úvahu samostatně, protože věk ovlivňuje způsob, jakým dítě rozumí určité události a jak na ni reaguje, jakož i způsob, jakým přijme nabízenou pomoc. Dosažené stupně vývoje specifické pro každou věkovou skupinu, ať už v oblasti poznávání, emocí nebo sociálních vztahů, ovlivní reakci dítěte na velmi stresující zážitek.

## Reakce dětí předškolního věku 2–5 let

**Pokud jde o ochranu a bezpečí, jsou děti předškolního věku závislé na dospělých.**

Při konfrontaci s život ohrožujícími situacemi se cítí bezmocné a pasivní, a proto potřebují přítomnost dospělých, aby se v situaci spojené s nebezpečím cítily bezpečně. Některé děti se mohou po stresující události zdát utlumené, jako by se daná událost nikdy nestala. Mlčení však neznamená, že se událost dítěte nedotkla. Malé děti ve skutečnosti sdělí osobě, které důvěřují, úplné podrobnosti o velmi stresující události až později.

**Prvky události se projeví v herních aktivitách dítěte.**

Čtyřletá libanonská dívka, která byla přítomna tomu, když jejího otce pobodali příslušníci milice, si opakovaně hrála tak, že pobodala svou panenku a rychle ji vezla do nemocnice. Přehrávání události a hry zahrnující některé aspekty velmi stresující situace jsou u předškoláků mimořádně běžné. Představují způsob, jakým se dítě snaží zvládnout dopad události na základě toho, že si danou situaci znovu a znovu vytváří v rámci hry.

## Děti předškolního věku nechápou pojem smrti:

---

Budou očekávat, že se zemřelá osoba vrátí. Mohou mít za to, že smrt je reverzibilní. U dětí, které ztratily rodiče, se může rozvinout velký strach z toho, že by mohl být usmrcen i druhý rodič nebo blízcí rodinní příslušníci.

Po stresující události začnou mít děti velký strach ze skutečných věcí ve svém okolí, a nebo z věcí, které si představují. Je velmi běžné, že děti silně reagují na všechny věci, které jim přímo nebo nepřímo připomínají stresující zkušenost. Například děti, jejichž domov byl ostřelován, mohou výrazně reagovat na bouřku nebo jakýkoli hlasitý zvuk, případně se mohou bát vždy, když jsou doma samy. Děti předškolního věku mohou začít mít strach i z vymyšlených věcí, jako jsou „čarodějnice“, které je v noci navštěvují, nebo „zlí lidé“, kteří jim chtějí ublížit.

## Chování, které je třeba sledovat

### ÚZKOSTNÁ CITOVÁ VAZBA, SEPARAČNÍ ÚZKOST

Děti mladší pěti let reagují na stresující události ve svém životě úzkostným připoutáním a separační úzkostí. Bojácně se věší na rodiče, bojí se chodit spát a mají záchvaty hněvu, pokud jsou nechávány o samotě.

### REGRESNÍ CHOVÁNÍ, ZTRÁTA NOVÝCH DOVEDNOSTÍ

V této věkové skupině je známkou distresu regrese do předcházejících vývojových stupňů, například návrat k předchozím přechodovým objektům (např. sání palce, dečka nebo plyšová hračka jako „usínáček“ atd.) nebo řečová regrese. Pro tuto věkovou skupinu je charakteristická i ztráta nedávno nabytých vývojových dovedností, projevující se například nočním pomočováním nebo neschopností ovládat stolici.

### NOČNÍ MŮRY A DĚSY

Z důvodu tlaku spojeného se snahou pochopit velmi stresující událost v bdělém stavu a ve spánku se u dětí předškolního věku často objevují noční můry a noční děsy.

## Reakce dětí typické pro věk 6–12 let

**Děti mladšího školního věku jsou schopny chápat význam stresujících zážitků.**

---

K tomu, aby se vyrovnaly s velmi stresujícími zážitky, mohou děti mladšího školního věku (6 až 12 let) využívat širší repertoár kognitivních, emocionálních a behaviorálních reakcí. Získávají schopnost logicky si vybavit události a chápat význam toho, co se jim stalo.

V kognitivní oblasti se děti mladšího školního věku často vyrovnávají s velmi stresující zkušeností ve své fantazii. Často si budou představovat, že zabránily tomu, aby ke stresující události došlo (např. že zachránily svého otce před zabitím nebo že oklamaly útočnický, nebo že situace vedla k jinému výsledku (např. že otec nebyl doma, když útočníci přišli, nebo že otec útočnicku zastřelil). Schopnost vypořádat se se stresující událostí ve fantazii, ať už v propracovaných herních činnostech nebo při přehrávání událostí, poskytuje dětem cestu, jak čelit svým pocitům bezmoci. Tato kognitivní zralost však také způsobuje, že děti mladšího školního věku jsou náchylnější k pocitům viny a sebeobviňování. Když si totiž děti dokážou představit, jak mohly vzniku stresující události předejít, mohou si také samy vyčítat, že pro to neudělaly dost.

Dojde-li k úmrtí, děti chápou pojem smrti pokročileji. Vědí, že smrt je konečná a nezvratná. Na rozdíl od mladších dětí neočekávají, že se mrtvá osoba vrátí.

Po vysoce stresujících zážitcích se děti začínají velmi bát svého okolí a ostatních. Například po vážném fyzickém zranění je pocit osobní bezpečí malých školáků otřesen a děti zažívají intenzivní pocity zranitelnosti a neustálého očekávání negativních věcí, které se jim stanou.

Pojmy jako spravedlnost, morálka a altruismus se definují ve vztahu k sociální realitě násilí, která během války převládá. Mnoho dětí je prostřednictvím médií, doma nebo ve škole vystaveno těžké indoktrinaci, která má tendenci oslavovat násilí, pomstu a fanatismus. Děti mladšího školního věku například začnou akceptovat, že zabíjení jako způsob řešení konfliktů je morálně přípustné nebo že altruistické chování by mělo být omezeno na náboženskou nebo etnickou skupinu vlastní danému člověku.

**Válka deformuje morální a sociální koncepty a chování dětí mladšího školního věku.**

---

## Problémy obvyklé u věkové skupiny 6–12 let

### ŠPATNÉ SOUSTŘEDĚNÍ, NEKLID, PORUCHY UČENÍ

Děti mladšího školního věku budou vykazovat problémy se soustředěním a jejich školní výsledky se mohou zhoršit. Snížená schopnost koncentrace u dětí je často způsobena tím, že se jim vtírají stresující vzpomínky a děti pociťují smutek. Jsou roztěkané, neklidné a neschopné se soustředit a dokončit školní úlohy. V této věkové skupině jsou velmi běžné poruchy učení a s nimi spojené rušivé chování.

### ÚZKOST, BOLESTI A FYZICKÉ OBTÍŽE

Úzkostné chování se u této věkové skupiny vyznačuje nervozitou (např. kolébání se, zadržávání v řeči, okusování nehtů), nadměrnou emocionální závislostí, hyperaktivitou a problémy s příjmem potravy. Kromě toho je tato věková skupina zvláště náchylná k rozvoji psychosomatických poruch (jako je nevolnost, bolesti hlavy nebo žaludku) nebo fyzických problémů bez zjevné příčiny.

## Chování, které je třeba sledovat

### AGRESIVITA, DEPRESE

Děti mladšího školního věku často vykazují extrémní a dramatické změny chování. Buď se stanou agresivními a náročnými (např. při hře jsou velmi hlasité a hrubé, nebo se chovají dominantně a vzdorovitě, křičí a ječí), nebo se stávají uzavřenými a pasivními (např. jsou tiché, chovají se vzorně, nikdy nedávají najevo své city, ztrácejí zájem o hru a vykazují známky deprese). Oba druhy změny chování zasahují do vztahů dítěte, zejména s vrstevníky, a někdy vedou k sociální izolaci.

### REGRESE, PROBLÉMY SE SPÁNEM

U této věkové skupiny je také běžné chování na úrovni mnohem mladšího dítěte (např. noční pomočování nebo přání spát v posteli s rodiči) a často se objevují též problémy se spánkem.

## Reakce typické pro věk 13–16 let

**Adolescenti  
pocitují beznaděj  
v souvislosti  
s dalekosáhlými  
důsledky války.**

---

Adolescenti jsou v životní fázi, kdy procházejí mnoha fyzickými a emocionálními změnami. Jsou také v procesu separace od bezpečí svých rodin a navazování vlastních vztahů s vnějším světem. Vzhledem ke své kognitivní zralosti pro deduktivní uvažování a schopnosti porozumět dalekosáhlým důsledkům války jsou adolescenti v mnoha ohledech ve vztahu ke stresujícím zážitkům zranitelnější než mladší děti.

Na rozdíl od dětí mladšího školního věku většina dospívajících neužívá pro vyrovnávání se s velmi stresujícími zážitky fantazii ani hru. Jsou více schopni mluvit o tom, co se jim stalo, mohou však potřebovat pomoc s otevřeným sdílením svých pocitů. Ačkoli jsou schopni identifikovat, jak jejich chování mohlo nebo nemuselo přispět k výsledku stresující události, mohou zažívat silné pocity viny za to, že neudělali dost, aby vzniku události zabránili. Pokud například ozbrojené síly usmrtí jeho blízkého přítele, dospívající se často cítí provinile za to, že sám událost přežil, jakkoli si uvědomuje, že nebylo v jeho moci zabíjení zastavit.

Adolescenti mohou být po stresujících zkušenostech nuceni předčasně převzít roli dospělého. Může se zdát, že fungují jako dospělí, postrádají však potřebnou emocionální zralost a potřebují pomoc dospělých.

Pro dospívající jsou velmi důležití vrstevníci. Adolescenti mají často ve svých komunitách více vazeb než mladší děti a tyto vazby jim mohou pomoci. Vrstevníci a dospělí, jako jsou učitelé nebo vůdci komunit, se pro dospívající stávají důležitým zdrojem podpory a bezpečí.

**Ke zvládnutí  
stresujících  
válečných  
zážitků potřebují  
adolescenti pomoc  
dospělých.**

---

## Problémy obvyklé u věkové skupiny 13–16 let

### **SEBEDESTRUKTIVNOST A RISKANTNÍ CHOVÁNÍ**

Adolescenti používají sebedestructivní chování jako způsob, jak se vyrovnat s pocity hněvu a deprese. Po stresujících zkušenostech se mnoho dospívajících zapojuje do vysoce rizikových činností, jako je vzpoura proti klíčovým autoritám, užívání drog, vstup k milicím, krádeže a rabování.

### **UZAVŘENOST, PSYCHOSOMATICKÉ obtíže**

U této věkové skupiny je také běžná úzkost v podobě nervozity, neustálých obav a psychosomatických obtíží.

## 4. Podpora pro děti a adolescenty ve škole a v jejich domácím prostředí – rady pro rodiče a pro pedagogy

**Děti žijící ve válečných podmínkách zvyšují své emocionální nároky na rodiče a pedagogy.**

---

**POZOR! Rodič ani pedagog není (nebývá) terapeut či psycholog zároveň.**

---

Kvůli válce jsou některé děti nadměrně úzkostné, bojí se svého okolí a mohou vyžadovat neustálé uklidňování, jiné zažívají osobní trauma a mohou se cítit extrémně zranitelné. U většiny dětí se rozvinou problémy s chováním jako reakce na to, že byly svědky násilných situací nebo takové situace samy zažily. Je tudíž zásadní, aby rodiče a pedagogové vytvořili doma i ve třídě jakési „terapeutické“ prostředí. Takové prostředí se vyznačuje snahou porozumět dětem a emocionálně je podpořit, upřímně odpovídat na jejich otázky, věnovat se jejich obavám a strachům, povzbuzovat je k hledání řešení osobních problémů a pomáhat jim zvládat nebo překonávat obtížné situace.

Vytváření tzv. terapeutického prostředí neznamena nahrazovat odbornou péčí, pouze se k takovému prostředí přibližovat. Zas na druhou stranu je nutné říci, že se děti mnohdy raději svěří svému rodiči a učiteli než terapeutovi, proto nemějte přehnaný strach, že byste svou intervencí významně dítěti ublížili. Naladte se na svou intuici a přirozeně a lidsky s dítětem začněte hovořit. Vnímejte své emoce, vaše tělo vám dá znamení, zda je pro vás rozhovor přijatelný a zda už nejste za hranic svých možností. Pokud si nebudete jistí, vždy kontaktujte odborníka, třeba i po telefonu (linka důvěry), nebo zajistěte jinou specializovanou terapeutickou podporu v místě bydliště.



## Rady pro rodiče mladších dětí

**Vyvarujte se oddělování dětí od rodičů nebo jiných primárních pečujících osob.**

Děti potřebují cítit jistotu a bezpečí. Zvláště potřebují cítit blízkost k lidem, k nimž mají úzkou vazbu, jako jsou rodiče, sourozenci nebo jiní blízcí rodinní příslušníci. Pokud je to možné, v době stresu by neměly být děti odloučeny od své primární pečující osoby (např. matky, otce, babičky). Je-li odloučení nevyhnutelné (například kvůli úmrtí), je důležité dítěti pomoci, aby navázalo nové blízké vztahy a znovu získalo pocit bezpečí.

**Pomozte dětem pochopit změny, které se kolem nich dějí.**

Děti potřebují chápat změny, které se kolem nich odehrávají. Potřebují opakovaně mluvit o tom, co se jim stalo, a vyjadřovat své pocity. Je důležité věnovat čas „naslouchání“ dětem. Rodiče mají tendenci zapomínat, že děti mají pocity a že reagují na stresující zážitky, a často mají za to, že pokud o takových zkušenostech nebudou mluvit, pomohou dětem rychleji zapomenout. Děti však na bolestné zkušenosti nemohou zapomenout, aniž by nejprve pochopily, co se jim vlastně stalo. Rodiče mohou pomoci tím, že pocity svých dětí uznají a proberou jejich obavy ze všech úhlů.

**„Nějací ozbrojení muži tátu odvedli. Nevíme, kdy se vrátí, ale já jsem tady...“**

**Povzbudte děti, aby mluvily o tom, co je trápí.**

**„Vím, že jsi kvůli bratrovi smutný. Můžeš si se mnou o jeho smrti promluvit.“**

Není těžké zjistit, co děti trápí. Většinou chtějí mluvit o tom, co jim dělá starosti. Své pocity možná nebudou vyjadřovat, pokud budou mít pocit, že dospělí kolem nich buď nemají zájem o to, co jim děti chtějí sdělit, nebo že je to dospělým nepříjemné. Matka, která má sama problémy s přijetím smrti jednoho ze svých dětí, může nevědomě vysílat ostatním dětem signál, že jejich pocity není schopna zvládnout.

**Naučte se citlivě  
naslouchat.**

Citlivě naslouchat znamená vzbudit pocit, že člověk má zájem, je schopen a připraven vyslechnout vše, co děti říkají. Navázáním důvěryhodných a láskyplných vztahů s dětmi mohou rodiče dětem pomoci, aby sdílely své pocity, pochopily, co se jim stalo, a přizpůsobily se stresové zkušenosti.

**Snažte se udržet  
běžné denní  
aktivity.**

Pokračující rutinní úkony a každodenní činnosti po stresujících událostech dávají dětem pocit stability a bezpečí. Přestože některé stresující události mohou rodinný život vážně narušit, například smrt primární pečující osoby nebo vysídlení, je důležité snažit se udržovat běžné denní aktivity. Znamená to například zajistit návrat dětí do školy, navštěvovat s dětmi obvyklá místa v komunitě, zařídit, aby se mohly setkávat s dětmi, s nimiž si obvykle hrály, pokračovat v herních aktivitách a doma dodržovat pravidelný rozvrh jídla a spánku.

**Dejte dětem  
příležitost, aby  
se vypořádaly  
se stresem  
prostřednictvím  
hry.**

Hry a činnosti, například čtení nebo kreslení, lze využít k tomu, aby děti pochopily stresující zážitky a přizpůsobily se jim a aby tyto činnosti odvedly pozornost dětí od bolestivých pocitů. Například chlapec, který byl svědkem mučení osoby, kterou znal, může být schopen vyjádřit své pocity tak, že nakreslí, co viděl, a pak se o to podělí s dospělými. Lze využít i jakékoli jiné herní aktivity, aby se chlapec distancoval od události, které byl svědkem, a mohl se uvolnit. Po stresujících událostech je důležité děti povzbudit a nabídnout jim příležitost, aby se zapojily do jim příjemných činností, jako je hra, kreslení a čtení.

## Rady pro rodiče adolescentů

**Veďte adolescenty k tomu, aby sdíleli své zkušenosti s vrstevníky.**

Adolescenti k tlumení dopadu stresujících zkušeností méně využívají své rodiny. Namísto toho se více opírají o smysluplné vazby, které si vytvořili v rámci svých komunit. Učitelé, vedoucí místních skupin nebo jiní dospělí, kteří je znají, se stávají důležitými vzory a zdrojem emocionální podpory. Adolescenti potřebují v době stresu uklidňující přítomnost dospělého. Stejně jako menší děti potřebují pochopit, co se jim stalo, a podělit se o své pocity s dospělým, který s nimi soucítí. Velmi důležitým zdrojem bezpečí je pro adolescenty také skupina jejich vrstevníků. Být spolu po stresujících zážitcích dětem v této věkové skupině velmi prospívá a je třeba je v tom podporovat.

**Pomozte adolescentům identifikovat vlastní přesvědčení o konfliktu.**

Je velmi důležité doma diskutovat o politické ideologii stojící v pozadí války a pomoci adolescentům identifikovat osobní přesvědčení o válce a o roli, kterou si jejich rodiny v konfliktu zvolily. Adolescenti, jejichž identita je částečně spjata s představou zapojení do smysluplného úsilí, mohou být chráněni před některými negativními účinky určitých válečných zkušeností (jako je účast v boji nebo mučení).

**„Proč podle tebe začala občanská válka?“**

**Diskutujte s adolescenty o jejich úloze při obnově komunity v době, kdy nastane mír.**

Je také zásadní diskutovat doma o důležité úloze, kterou adolescenti mají v rámci obnovy svého národa. Tyto informace mohou adolescentům pomoci k pocitu lepší kontroly nad tím, co se v jejich životě děje, a mohou se stát základem, od něhož mohou dospívající odvodit představu o své budoucí úloze ve společnosti.

**„Je jasné, že nemůžeš válku ukončit, zamysleme se ale nad konstruktivními věcmi, které lze udělat.“**

Adolescenti se často cítí bezmocní a pesimističtí a takové diskuse jim pomáhají budovat realistické naděje a očekávání ohledně jejich budoucnosti.

**Podporujte činnosti zaměřené na obnovu komunity.**

Pokud je to možné, měli by být adolescenti povzbuzováni k účasti na „nápravných“ komunitních aktivitách, jako jsou projekty organizované místními humanitárními organizacemi nebo místními nemocnicemi, tábory mírového vzdělávání nebo skautské projekty. Tyto činnosti pomáhají adolescentům získat pocit kontroly nad svým životem prostřednictvím pozitivní akce.

**Pamatujte na význam školy při zajištění stability, kterou děti v životě potřebují.**

Škola se stává jedním z mála relativně bezpečných míst, kam se děti v době války obracejí. Docházka do školy je zdrojem stability a kontinuity v každodenním životě dětí, zejména pokud se vyučování koná pravidelně a hodiny vedou stejní učitelé.

**Umožněte dětem podělit se o své pocity.**

Třída může sloužit jako místo, kde děti sdílejí své pocity a reakce na společné stresující zkušenosti.

**Ujistěte děti, že jejich reakce jsou normální.**

Učitel může dětem pomoci, aby své obavy posoudily v plném kontextu, pokud vytvoří podpůrnou atmosféru a poskytne informace o normálních reakcích na stresující zážitky.

**„Je těžké se soustředit ve třídě po děsivé noci plné ostřelování.“**

**Pokud bylo postiženo jen několik žáků, uspořádejte pro ně po hodině diskusní skupinu.**

Ve třídě, která má velký počet žáků zasažených konkrétními válečnými zážitky, lze pravidelně vyčlenit určitý čas na diskusi o těchto zkušenostech. Ve třídě, která má jen několik dětí přímo postižených válkou, lze pro skupinové diskuse vyhradit zvláštní čas po vyučování.

**„Je normální, že vás  
včerejší střelba rozrušila  
a vyděsila, pojďte si  
tedy promluvit o tom,  
jak jste se cítili.“**

**Využijte úkoly  
při výuce, abyste  
dětem pomohli  
získat pocit  
kontroly nad jejich  
zkušenostmi tím,  
že zážitky určitým  
způsobem vyjádří.**

**„Nakreslete nejhorší  
věc, která se vám tento  
týden přihodila.“**

**Podporujte  
zapojení do  
mimoškolních  
aktivit jako  
prostředek  
zmírňování stresu.**

**Podněcujte  
diskuse  
o morálních  
otázkách.**

**„Myslíte si, že by  
se s nepřátelskými  
vojáky mělo zacházet  
lépe, nebo hůře než  
se zločinci?“**

Učitel může například zahájit vyučování otázkou, kolik dětí zažilo ostřelování nebo útok na svůj dům, a poté každému dítěti umožnit, aby se podělilo o svou osobní zkušenost a o své související pocity. Učitel pak může uvést informace o normální reakci na ostřelování domova a zároveň uznat osobní pocity a reakce dítěte. Je důležité stanovit pro tyto diskuse ve třídě omezený časový úsek (10–15 minut) a poté pokračovat ve výuce.

Některé aktivity ve třídě (např. kreslení, čtení a vyprávění příběhů) lze přizpůsobit tak, aby se týkaly válečných zážitků dětí. Děti lze požádat, aby stresující událost nakreslily nebo aby napsaly eseje o tom, jak se při konkrétním stresujícím zážitku cítily. Cílem takové činnosti je opět pomoci dětem vyjádřit své pocity a získat určitou kontrolu nad tím, co se jim stalo.

Je důležité mít na paměti, že mimoškolní aktivity ve škole, jako je hudba, sport a umění, mají silný terapeutický účinek a v době války se stávají prostředkem, který dětem pomáhá zvládat stres.

Učitelé by se měli snažit ve třídě iniciovat obecné diskuse na témata, jako je morální chování, spravedlnost a občanské chování. Děti by měly být vybízeny k tomu, aby diskutovaly o tom, co je podle nich podstatou války, jak si vysvětlují násilí, jak ospravedlňují své chování a postoje vůči opozici (nebo nepříteli), jaká jsou pravidla chování v jejich společnosti.

## Pokyny pro učitele

**Zdůrazněte, že je důležité naučit se řešit konflikty bez násilí.**

Rozhodující při těchto diskusích je posilovat u dětí morální hodnoty a představit jim význam přijímání a respektování rozdílů mezi jednotlivci a řešení konfliktů bez násilí.

**Udržujte ve třídě strukturované prostředí, které žákům umožňuje soustředit se na školu.**

Je důležité, aby učitelé důsledně dbali na kázeň a udržovali ve třídě velmi strukturované prostředí. Kázeň ve třídách pomáhá dětem soustředit se na školní činnost a učit je respektovat učitele i ostatní žáky.

**Identifikujte žáky se specifickými problémy učení nebo emocionálními problémy a pomozte jim a jejich rodičům zprostředkovat kontakt s příslušnými podpůrnými službami.**

V neposlední řadě by učitelé měli věnovat zvláštní pozornost identifikaci dětí se specifickými problémy v oblasti učení nebo emocí. Měli by se snažit o setkání s rodiči, na němž by s nimi projednali plány podpory pro tyto děti. V takových případech může učitel určit podpůrné služby pro žáky a identifikovat rodiny, které potřebují pomoc nad rámec toho, co jim může zajistit škola.

## Pomoc adolescentům ve škole

**Využijte třídu jako prostředí, ve kterém se adolescenti mohou podělit o reakce na válku.**

**„Probrali jsme, co si myslíme o vstupu k milicím. Nyní si chvíli popovídáme o tom, jak se naučit pracovat pro mír.“**

**Navrhněte projekty (například vytvoření skupiny diskutující o dopadech války), které pomohou posílit důvěru adolescentů ve vlastní schopnosti.**

**Využijte svého statusu vzoru a vyzvěte adolescenty, aby nevstupovali do milicí.**

Třídu lze využít jako podpůrné prostředí, v němž adolescenti sdílejí své pocity a reakce na stresující zážitky a vyjadřují své obavy a starosti o svou budoucnost. To adolescentům pomáhá uvědomit si, že nejsou sami a že pečující dospělé osoby a spolužáci jejich obavy sdílejí.

Učitelé mohou vést diskuse ve třídě a nabízet žákům informace. Obavy z vlastního případného zapojení do války vyvolávají u adolescentů otázky o jejich volbách a možnostech. Adolescenti mohou z takových diskusí také čerpat naději, protože se dozvídají o dovednostech umožňujících řešení konfliktů a o své úloze při konstruktivním ukončování války.

Učitelé mohou adolescenty povzbudit ke krokům, které budou měnit jejich svět k lepšímu. Mohou je například vést k tomu, aby si v knihovně zřídili poličku s knihami a články o problematice války, aby založili diskusní skupiny, které budou hledat řešení mnoha problémů, s nimiž se setkávají během života ve válkou zmítané zemi, nebo aby pořádali setkání, na nichž budou hovořit s odborníky o svých obavách a otázkách.

Cílem těchto akcí je pomoci adolescentům překonat pocit bezmoci a získat důvěru ve vlastní schopnost porozumět tomu, co se kolem nich děje.

Pro mnoho adolescentů jsou učitelé významnými vzory. Jsou respektováni, obdivováni a často jsou žádáni o radu. Jejich názory mají váhu. Učitelé mohou mít na adolescenty vliv nejrůznějším způsobem. Mohou ovlivnit kariérní plány adolescentů tím, že zdůrazňují důležitost studia a/nebo odborné přípravy a odrazují od vstupu do ozbrojených sil.

**„Jedinou skutečnou  
zbraní je vzdělání.“**

**Buďte připraveni  
nabídnout  
poradenství  
v praktických  
záležitostech,  
jako je organizace  
času na studium,  
i v záležitostech  
emocionálních.**

Mnoho adolescentů může mít práci na částečný úvazek a může potřebovat rady, jak studovat a pracovat zároveň. Učitelé se mohou stát silnými identifikačními vzory, které mají určité vlastnosti, jako je odhodlání k dosažení vyššího vzdělání a k práci, respekt k názorům druhých a postavení ve společnosti. Někdy jsou učitelé vyhledáváni i pro poradenství v emocionální oblasti, zejména pokud studenti pocházejí z velmi znevýhodněného prostředí.



# 5. Deset konkrétních problémů a jak je řešit – doporučení pro dospělé jedince (pedagogové i rodiče)

## 1. Vytváření závislostních vztahů – „věšení se na pečující osobu“

Mája je čtyřletá dívka, která má záchvaty vzteku pokaždé, když je odloučena od matky. Nedokáže si hrát sama a potřebuje neustálou přítomnost matky. Když je mezi jinými lidmi, bojácně se na matku věší (tzv. clinging). Ze šťastného dítěte se stala úzkostnou a plačtivou.

### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

#### Neustále dítě ujišťujte

**„Maminka se vždycky vrátí.“**

#### Pokud musíte odejít, připravte na to dítě předem.

**„Maminka musí jít zítra ráno pryč.“**

V počáteční fázi Máje dovolte, aby se vás držela. Pokud je to možné, snažte se od Máji nevzdalovat na dlouhou dobu. Opakovaně ji ujišťujte, že ji nikdy nadobro neopustíte (což může být její nejhorší fantazijní představa). Bojí-li se spát sama, dovolte jí zpočátku spát s vámi a pak se postupně snažte nechávat ji spát samotnou ve vlastní posteli.

Pokud musíte Máju opustit, vždy ji na to připravte předem, a to i přes její záchvaty vzteku a pláč. Vysvětlete jí, kam jdete a kdy se vrátíte. Pokud Mája nebude moci předvídat, kdy její matka odejde, bude pravděpodobně v budoucnu ještě více stresovaná a bude mít větší potřebu se na matku fyzicky věšet. Vždy ji nechávejte s osobou, kterou velmi dobře zná (např. s jiným rodinným příslušníkem, s jejím učitelem atd.).

**Pokuste se zjistit,  
proč má dítě  
strach z odloučení.**

**„Já vím, ztratili  
jsme domov, ale mě  
neztratíš.“**

**Umožněte dítěti  
vyjádřit svou  
úzkost hrou.**

**Povolte rodičům  
vstup do třídy.**

**Postupně zkracujte  
dobu, kterou  
rodič tráví ve třídě  
dítěte.**

Pokuste se pochopit důvod úzkostného připoutání k vám. Kdy toto chování začalo? Rozrušilo nebo vyděsilo Máju něco konkrétního před nástupem tohoto chování? Odešel například její otec z domu bojovat, začala Mája chodit do školky nebo byla její rodina násilně vysídlena ze starého domova? Mája se může bát, že ji také opustíte, nebo pokud právě nastoupila do školky nebo se přestěhovala do nového domova, může mít strach z nového prostředí a potřebuje uklidnění spojené se známou osobou. Pokuste se zjistit, co Máju trápí, a vysvětlete jí, že ať je příčina jejího trápení jakákoli, nenecháte ji samotnou.

Poskytněte Máje příležitost vyjádřit svůj strach prostřednictvím hry, kreslení nebo jiných příjemných aktivit. Vždy ji opakovaně ujišťujte, že lidé, které nejvíc miluje, ji neopustí, a pokud od ní odejdou, vždy se zase vrátí.

#### **DOPORUČENÍ PRO UČITELE**

Pokud Mája navštěvuje jesle nebo mateřskou školu, rozhodně umožněte její matce, aby zpočátku mohla být přítomna ve třídě. Některým dětem trvá déle, než si samy v novém prostředí vybudují sebedůvěru. Doba, po kterou může rodič s dítětem zůstat, by proto měla být flexibilní. Ve třídě poskytněte Máje příležitost zapojit se do třídních aktivit, zatímco se její matka dívá.

Postupně zkracujte dobu, kterou její matka ve třídě tráví, až nakonec bude Mája schopna zůstat ve třídě sama. Pokud Mája po odloučení nadále pláče, může být nutné naplánovat nejprve krátké úseky nepřítomnosti matky, nikoli rovnou odchod na celé dopoledne.

## 2. Pomočování

Sašovi je osm a půl roku a nedávno se začal pomočovat. V noci se budí s pláčem, stydí se a trvá na tom, že po zbytek noci bude spát v posteli rodičů. Ve škole se Saša občas počůrá a kamarádi si z něj dělají legraci. Stalo se z něj úzkostné a plaché dítě a často se cítí nemilovaný.

### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

Je důležité zjistit základní příčinu jeho pomočování. Mnoho dětí se začne pomočovat z psychického důvodu, například kvůli strachu, úzkosti nebo pocitu nejistoty.

**Pokuste se zjistit příčiny pomočování.**

**„Co tě v poslední době rozrušilo?“**

**Bylo dítě svědkem násilí?**

**Změny v rodinném životě.**

**Pocity osobní úzkosti nebo nejistoty?**

**Tři důvody, proč se děti pomočují:**

1. reakce na to, že byly svědky děsivých událostí, například ostřelování, bojů nebo násilí páchaného na osobách, které znají;
2. reakce na změny v rodinném životě, např. odchod rodiče z domova, narození sourozence nebo napjatou atmosféru v rodině;
3. ze strachu a nejistoty, například ze strachu být sám ve tmě, být mimo domov nebo z obav o bezpečnost rodiny.

**Dítě uklidněte – nikdy je nekárejte ani netrestejte.**

Umožněte Sašovi mluvit o tom, co ho trápí. Pokuste se ho uklidnit vysvětlením, že pomočování se dá očekávat, když je dítě ve stresu. Nikdy ho za pomočování nekárejte ani netrestejte.

**Někdy je pomočování fyziologickým problémem.**

Pokud k pomočování dítěte dochází v rámci opožděného náviku používání toalety, měli byste dítě vzít na vyšetření k dětskému lékaři. Děti ve věku od tří do pěti let, které se pomočují a nikdy nezůstaly v noci suché, mohou mít i fyziologické obtíže.

**V noci dítě utěšte a vraťte ho do postele.**

Když se Saša v noci pomočí a probudí se s pláčem, vždy ho utěšte. Jednejte s ním velmi klidně a vřele. Je důležité na něj nekřičet a neuvádět ho do rozpaků. Vyměňte mu pyžamo a ložní prádlo. Chvilí s ním zůstaňte a pak ho nechte spát v jeho vlastní čisté posteli (je lepší ho nechat spát samotného v posteli, dokud noční pomočování úplně neustane).

**„To se může stát každému. Převlékneme tě do suchého a pak půjdeš zas do postele.“**

#### ŠEST ZPŮSOBŮ, JAK OMEZIT EPIZODY POMOČOVÁNÍ:

**Omezte příjem tekutin.**

1. Nenechte Sašu večer pít příliš mnoho vody nebo jiného pití.

**Umožněte časté návštěvy toalety.**

2. Před uložením ke spánku ho vždy odveďte na toaletu.

**Umožněte dítěti mluvit o zdrojích rozrušení.**

3. Dovolte mu, aby vás v noci vzbudil a šel na toaletu, nebo ho, pokud je to možné, jednou za noc vzbudte a dovedte na toaletu.

**Monitorujte vystavení dítěte násilí.**

4. Každý večer před uložením do postele ho uklidňujte a chlácholte.

5. Omezte vystavení Saši děsivým věcem, jako je sledování násilí v televizi nebo poslouchání hovorů dospělých, kteří mluví o válce.

6. Pokud je to možné, nechávejte v blízkosti jeho pokoje v noci rozsvícené světlo.

**Pokud pomočování  
přetrvává, sledujte  
„suché noci“  
pomocí kalendáře.**

A konečně, pokud je noční pomočování velmi časté a nepřestane ani po několika měsících, můžete pomocí kalendáře označovat noci bez pomočení a Sašu odměňovat za zvyšující se počet suchých nocí, které se mu každý týden povedou. Pokud tedy například první týden v kalendáři stráví jednu noc v suchu, dostane něco, co se mu líbí. Pak se postupně zvyšuje počet nocí bez pomočení potřebných k získání odměny, dokud nevydrží bez pomočení celý týden.

**Pomočení  
nepřecházejte  
bez povšimnutí  
a dítě utěšte.**

**„To se může stát  
každému z vás, tak  
si nedělejme legraci  
z ostatních.“**

**Nechte dítě  
co nejdříve  
pokračovat v práci  
ve třídě.**

### DOPORUČENÍ PRO UČITELE

Pokud se Saša ve třídě pomočí, nezapomeňte ho utěšit a jemně ho požádat, aby se šel umýt (po prvním počůvání upozorněte matku, aby si s sebou do školy nosil náhradní spodní prádlo).

Vysvětlete třídě, že pomočování je normální a může se stát kterémukoli dítěti. Rozhodně ukončete jakékoli pokusy žáků dělat si z něho legraci nebo ho ztrapňovat.

**Proberte  
s rodiči důvody  
pomočování  
a navrhněte  
metody jeho  
řešení.**

Pokračujte ve výuce jako obvykle, a když se Saša vrátí z toalety, zajistěte, aby bez dalšího zdržování pokračoval v práci ve třídě.

Na konci hodiny ho oslovte a znovu ho uklidněte. Vysvětlete mu, že pomočování je běžné, a pokuste se ho zeptat na příčinu jeho pomočování.

Vždy úzce spolupracujte s jeho matkou (nebo primární pečující osobou). Podělte se s ní o svůj názor na příčinu pomočování a proberte s ní, jak mu nejlépe pomoci.

### 3. Spánek

Marie je pětileté dítě, které odmítá chodit spát. Každý večer nachází nejrůznější výmluvy, aby se vyhnula spánku. Často říká, že se bojí spát, protože bude mít noční můry. Když ji rodiče donutí jít spát, začne plakat a má záchvaty vzteku. Výsledkem je, že matka dovoluje Marii zůstat vzhůru, dokud není fyzicky tak unavená, že usne na pohovce v obývacím pokoji. Někdy se pak probudí uprostřed noci s ječením a křikem, ráno si však nic nepamatuje.

#### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

Marie má tři druhy problémů se spaním:

1. odmítá jít spát
2. noční můry
3. noční děsy

#### 1. Odmítání jít spát

---

**Pokuste se zjistit důvod, který stojí za odmítáním dítěte jít spát.**

**„Nejsi tu sama a já tu ráno budu.“**

Za odmítáním dítěte uložit se ke spánku může být mnoho důvodů. Marie například nemusí být dostatečně unavená, aby šla spát, může cítit úzkost z odloučení od blízkých členů rodiny během noci nebo se může bát něčeho, čeho byla svědkem během dne.

Zkuste zjistit důvod jejího odmítání jít do postele a uklidněte ji. Můžete jí například vysvětlit, že budete doma, až se probudí, nebo že se postaráte o to, aby byla během spánku v bezpečí.

**Důsledně trvejte  
na jasně určené  
době, kdy jde dítě  
do postele.**

**„Dnes v noci se nic  
nestane...“**

**Všichni jsme tu.“**

**„Přijdu tě uložit, když  
půjdeš spát včas.“**

## **2. Noční můry**

**Po noční můře  
dítě utěšte. Je plně  
vzhůru a potřebuje  
uklidnit.**

**Využijte obsah  
noční můry  
jako vodítko  
k porozumění  
tomu, čeho se dítě  
bojí.**

**Promluvte si  
o událostech, které  
dítě děsí.**

Je důležité mít trpělivost a na Marii nekřičet ani nepoužívat hrozby, když odmítne jít spát. Stejně tak je důležité nepodlehnout jejímu přání a nenechat ji vzhůru, dokud nepůjdete spát vy. Měli byste zůstat klidní, ale přitom důrazně trvat na čase, kdy má jít spát. Pokud začne plakat, můžete ji nejprve utěšit, ale pak byste ji měli zanechat samotnou v posteli a nechat ji plakat, dokud neusne. I když pro vás může být těžké slyšet její pláč, pamatujte, že se velmi brzy naučí uklidnit sama.

### **PAMATUJTE SI DVĚ DOPORUČENÍ:**

1. Pokud Marie sdílí postel nebo pokoj s dalšími sourozenci, můžete ji ujistit, že v noci není sama, a proto by se měla cítit bezpečně.

2. Odměnou za to, že šla Marie včas spát, s ní chvíli zůstaňte, až bude v posteli.

Děti mají často noční můry a v druhé polovině noci se budí s pláčem. Často potřebují utěšit, a když je dospělý uklidní, znovu usnou. Většina nočních můr symbolicky souvisí s událostmi nebo věcmi, které dítě děsí. Požádejte Marii, aby vám svůj zlý sen vyprávěla, a pokuste se najít způsob, jak ji utěšit. Když ji budete uklidňovat, je důležité brát její sen vážně, a to i v případě, že děsivé věci existují jen v jejích představách (např. že ji chce sežrat velký pes).

U starších dětí (6–12 let) vám obsah nočních můr může pomoci pochopit, co vaše dítě skutečně trápí. Pokud se dítěti opakovaně zdá například o násilné události, které bylo svědkem, je jasné, že ho tato událost velmi rozrušila.

Pomůžete-li dítěti o události mluvit, začne se počet nočních můr postupně snižovat.

### 3. Noční děsy

---

Po nočním  
děsu není dítě  
zcela vzhůru  
a nepotřebuje  
uklidnit.

Nesnažte se dítě  
nutit, aby se  
při nočním děsu  
probudilo.

Proberte s rodiči  
příčiny problémů  
se spánkem.

Noční děsy jsou velmi časté u dětí všech věkových kategorií. Dítě se vzbudí s křikem a třesem, obvykle jednu až čtyři hodiny po usnutí. Na rozdíl od dítěte, které se probudí z noční můry, dítě, které má noční děs, není zcela vzhůru. Může plakat, mluvit nebo křičet, ale zůstává vzhůru jen částečně. Během epizody děsu vás nepozná nebo vám nedovolí, abyste ho utěšovali. Pokud se pokusíte dítě obejmout, odstrčí vás. Po nočním děsu se dítě nebojí. Při probuzení se uvolní a rychle zase usne. Ráno si tuto epizodu vůbec nebude pamatovat.

Při nočních děsech je důležité zapojovat se co nejméně. Určitě zůstaňte v blízkosti Marie, dokud se z nočního děsu neprobudí. Nesnažte se jí k probuzení nutit. V klidu počkejte, dokud se sama nevbudí, pomozte jí uvolnit se a nechte ji ihned poté zase usnout.

#### DOPORUČENÍ PRO UČITELE

Problémy s usínáním se samozřejmě projevují pouze doma. Učitel však může pomoci tím, že identifikuje ty děti, které se ve třídě zdají být ospalé, a zeptá se jejich rodičů, zda děti nemají problémy se spánkem. Učitel může také rodičům pomoci odhalit některé z problémů, které dítě má a které mohly k nočním můrám přispět.



## 4. Školní výsledky

Franta, jedenáctiletý chlapec, kvůli válce v posledních třech letech několikrát změnil školu. Za poslední rok se jeho školní výsledky drasticky zhoršily. Je popisován jako nepozorný, neklidný a neschopný se soustředit na činnost ve škole. Rodiče mají obavy, že jejich bystrý syn bude muset opakovat ročník.

**Snažte se  
co nejméně  
narušovat školní  
docházku.**

**Vyhradte zvláštní  
čas na rozhovor  
o tom, co dítě trápí.**

**„Existuje něco, co ti  
nejde z hlavy?“**

**Stresující  
vzpomínky mohou  
způsobit špatné  
soustředění.**

### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

Děti obvykle během války mění školu z toho důvodu, že násilí donutilo jejich rodiny opustit domovy a přestěhovat se do bezpečnějších oblastí nebo si jejich rodiny již nemohou dovolit dřívější školné a hledají pro své děti levnější školu, případně je dětem doporučeno přestoupit do školy „mimo palebnou linii“. Dětem nějakou dobu trvá, než se přizpůsobí novému školnímu prostředí, novým vrstevníkům a odlišným metodám výuky. Je známo, že během těchto adaptačních období trpí školní výsledky dětí. Proto je vhodné omezit počet změn školy a snažit se udržet děti na téže škole.

Nezapomeňte Frantovi doma dopřát určitou vyhrazenou dobu, kdy se bude moci podělit o zážitky a mluvit o tom, co ho trápí. Vhodná doba by měla být těsně po škole nebo před spaním. Tím, že mu pomůžete mluvit o tom, co ho trápí, mu dáte možnost urovnat si myšlenky, uvolnit se a soustředit se na školu.

Neschopnost dětí soustředit se na školu je často způsobena tím, že se dětem vtírají stresující vzpomínky. Například Frantova schopnost soustředit se ve třídě se mohla částečně zhoršit proto, že Franta tráví hodně času přemýšlením o stresujících věcech, které se mu v poslední době staly, například že se musel přestěhovat, musel opustit své nejlepší kamarády ve staré škole a byl svědkem těžkých bojů ve své čtvrti. Jinými slovy, extrémně násilná a nestálá atmosféra války soustavně narušuje pozornost dětí, a jejich schopnost soustředit se na školní práci se tudíž snižuje.

**Snažte se zajistit strukturovaný domácí život a pevně dbejte na dodržování studijního rozvrhu.**

**Netrestejte špatné školní výsledky; odměňujte i malá zlepšení.**

**„Vím, že je pro tebe těžké mít ve škole dobré výsledky, ale jsem na tebe pyšný, že se snažíš.“**

**Spolupracujte s rodiči při sledování pokroku.**

Pokuste se mu strukturovat domácí prostředí tak, aby existoval pravidelný denní režim a pevné hranice jeho chování při studiu. Stanovte dobu, kdy se má Franta soustředit na práci do školy. Je důležité, abyste ho v této době při studiu nevyrušovali a nerozptylovali ho. Stanovte konkrétní cíle, kterých musí během každé takové doby dosáhnout. Zpočátku může být schopen se uklidnit a soustředit se na práci pouze deset minut. Postupně bude schopen vydržet sedět a studovat i celou hodinu.

V neposlední řadě také nezapomínejte doma zdůrazňovat důležitost vzdělání a nutnost dobrých výsledků ve škole. Za špatné školní výsledky však Frantu netrestejte, spíše pozitivně upevňujte jeho pokroky ve škole. Pokud se tedy například doma dokáže soustředit na školní úkoly nebo pokud si vede poměrně dobře při zkoušení ve škole, nezapomeňte jeho chování odměnit. Může dostat něco, co si přeje, nebo může dělat něco, co ho baví. Tento systém odměňování by měl pokračovat tak dlouho, dokud se Franta nebude schopen dobře soustředit ve třídě i doma a dokud nebude schopen dokončit úkol, který se od něj očekává.

Je důležité, aby mezi domovem a školou panovala shoda na očekáváních a metodách posilování chování. Učitel by proto měl být v úzkém kontaktu s rodiči Franty a měl by stanovit pravidelný čas, kdy budou každý týden probírat Frantovy pokroky.

## DOPORUČENÍ PRO UČITELE

Franta by měl zůstat v běžné třídě. Níže uvádíme pět jednoduchých opatření, která mu pomohou, aby byl schopen se ve třídě soustředit.

**Posadte dítě do první řady.**

Posadte ho do lavice v první řadě hned u vás a mimo dosah rušivých vlivů.

**Věnujte dítěti individuální pozornost.**

Každý den věnujte Frantovi individuální pozornost během pevně stanoveného časového úseku (10–15 minut), kdy se s ním vy (nebo asistent pedagoga) budete společně věnovat určité třídní aktivitě.

**V případě vážných problémů s učním může být zapotřebí vyrovnávací vzdělávání.**

Pokud však má Franta kromě špatného soustředění a neklidu také vážné problémy s učním (např. opožděné získávání čtenářských dovedností, dyslexii, poruchy pozornosti atd.), bude potřebovat vyrovnávací vzdělávání založené na důkladném posouzení jeho silných a slabých stránek.

**Pokud má mnoho žáků podobné potíže se soustředěním, rozdělte třídu na malé skupiny.**

Jestliže více dětí v jedné třídě vykazuje stejné problémy se soustředěním jako Franta, je vhodné rozdělit třídu na malé skupiny a uplatnit stejná opatření, jaká jsou popsána výše. Jediný rozdíl je v tom, že místo s jedním dítětem budete pracovat se skupinou čtyř až pěti dětí.

**Umožněte krátké přestávky.**

Umožněte Frantovi krátké přestávky v práci tím, že ho požádáte o pomoc ve třídě.

**Odměňujte zlepšené chování.**

V počátečním období nezapomeňte na konci každého dne pozitivně posilovat jeho dobré chování. Můžete ho buď ocenit před ostatními žáky, nebo vytvořit systém odměn, které může každý týden získat za řádnou práci v hodinách.

**Pomáhejte dítěti mluvit o problémech a uklidňujte ho.**

Věnujte Frantovi určitý čas po vyučování nebo o přestávkách a pokuste se identifikovat druhy stresujících zážitků nebo vzpomínek, které ho mohou zneklidňovat. Pomozte mu o nich mluvit (mladší děti lze požádat, aby znepokojivé události nakreslily) a uklidněte ho.

## 5. Úzkosti

Haně je sedm let. Její dům zasáhl dělostřelecký granát a část domu byla vážně poškozena. Od té doby je Hana velmi úzkostná a bojácná dítě. Bojí se opustit dům a kamkoli jde, vykazuje přílišnou závislost na přítomnosti otce. Neustále se obává budoucích událostí a opakovaně se rodičů ptá, zda na dům opět nepadne granát. Ke spánku se ukolébává a ráno se často budí, stěžuje si na bolesti hlavy nebo břicha, chce zůstat doma s matkou a nejtít do školy.

Po děsivých  
zážitcích bývají  
děti velmi  
úzkostné.

Děti uklidňujte  
a snažte se je  
nevystavovat  
svému strachu.

Poskytněte  
upřimné a jasné  
vysvětlení  
bolestných zážitků.

„Náš dům může být  
znovu ostřelován,  
příště ale budeme lépe  
připraveni.“

### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

Náhlé a děsivé zážitky i chronický stres z okolního prostředí mohou způsobit, že si děti připadají velmi vystrašené a bezmocné a mají pocit ztráty kontroly. Začínají se bát nových situací, vytvářejí si nervózní návyky (např. kolébání, kousání nehtů, koktání atd.), stávají se příliš závislými na rodičích a často si stěžují na fyzické bolesti a obtíže.

Po stresujících zážitcích je důležité děti uklidňovat. Nezapomeňte, že děti potřebují pochopit, co se s nimi děje, aby se znovu cítily v bezpečí. Jsou velmi citlivé a snadno přejímají obavy a starosti rodičů. Jste-li v napětí a dáváte dítěti nejisté, nerozhodné a znepokojivé odpovědi, prodlužujete tím úzkostný stav dítěte. Snažte se zůstat klidní a ovládat se a své dítě uklidňujte tím, že mu na jeho otázky a obavy budete poskytovat upřimné, jednoduché a jasné odpovědi. V případě Hany například můžete vysvětlit, že i když se ostřelování může opakovat, příště budete připraveni a půjdete dolů do krytu.

**Snažte se minimalizovat stresující změny.**

**Postupujte po malých krocích, abyste dítěti pomohli zvládnout obavy a nejistotu.**

**„Budu tě každý den doprovázet do školy, dokud se nebudeš cítit bezpečně, když půjdeš sama.“**

**Úzkostné děti špatně zvládají vyučování ve třídě.**

**Úzkostné chování řešte trpělivě.**

**Odměňujte žádoucí chování a ignorujte nežádoucí chování.**

**„Když budeš celé dopoledne v klidu sedět, můžeš o přestávkách používat barvičky.“**

Děti se na velmi stresující situace adaptují pomalu. Haně je třeba dopřát čas na adaptaci a pokud možno ji chránit před příliš mnoha změnami a vykořeněním. Potřebuje emocionální podporu a uklidňování, aby zvládla své pocity nejistoty.

Aby Hana zvládla vlastní úzkost, může být nutné ji seznamovat s novými situacemi nebo lidmi postupně. Zásadní je nenutit ji, aby se postavila svým obavám, a netahat ji ven z domu. To v ní vyvolá pocit ještě větší úzkosti a ohrožení. Obecně platí, že lépe fungují malé kroky. Pokud je pro Hanu přítomnost otce uklidňující, můžete zpočátku zajistit, aby ji otec vodil až do školy. Postupně pracujte na tom, aby se Hana cítila bezpečně a méně se bála svého okolí.

## DOPORUČENÍ PRO UČITELE

Úzkostné a bojácné děti nezvládají dobře změny nebo nové situace ve třídě. Pod tlakem se stávají neaktivními a mohou plakat, když se jim ve škole nedaří splnit úkol. Ve třídě často působí ustrašeně a neklidně.

Takové děti vyžadují trpělivost a neohrožující prostředí. Přestože se vám někdy mohou zdát podrážděné, je důležité, abyste s nimi měli nadále trpělivost.

Určete si typy chování při vyučování, které chcete posilovat, a typy chování, které chcete omezit. Seznam žádoucího chování může zahrnovat například to, že Hana sedí klidně ve své lavici, stráví celý den bez pláče, poslouchá pokyny učitele, o přestávkách je v kontaktu s ostatními dětmi nebo dokončí úkol bez pomoci.

Postupně seznamujte Hanu s výčtem žádoucího chování. Vždy odměňujte její žádoucí chování a ignorujte chování nežádoucí. Jako odměnu můžete použít hvězdičky nebo samolepky.

**Poskytněte dětem  
pocit sebeovládání  
postupným  
posilováním  
žádoucího chování  
ve třídě.**

**Využijte úkoly  
při vyučování  
a herní aktivity  
k tomu, abyste  
úzkostným dětem  
pomohli vyjádřit  
jejich obavy.**

Pokud například Hanu vedete k tomu, aby seděla ve své lavici, nevstávala a nepohybovala se po třídě, můžete jí dát samolepku pokračující, když si sedne do vlastní lavice, dokud nebude schopna strávit v lavici celý den. Tento postup posilování je velmi užitečný, neboť dětem poskytuje zpětnou vazbu, jak změnit své chování a získat určité sebeovládání.

V neposlední řadě lze využít určité skupinové školní nebo mimoškolní aktivity, které dětem, jako je Hana, pomohou vyjádřit jejich obavy z konkrétních stresujících zážitků a najít útěchu v tom, že podobné obavy mají i ostatní děti.

## 6. Agrese

Omarovi je šest let. Jeho matka popisuje, že se syn vymyká kontrole a je obtížné ho ukáznit. Doma je vzdorovitý a velmi náročný. Často bije svoji mladší sestru a křičí a ječí, jestliže jeho matka neudělá, co si Omar přeje. V poslední době v jeho hře dominují agresivní témata včetně zabíjení a zraňování ostatních. Jeho spánek je často narušen nočními můrami a postupně se kvůli svému agresivnímu chování odcizil některým svým kamarádům ze školy.

### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

Válečné děti jsou ve svém prostředí vystaveny opakující se agresí a násilí. Výsledkem tohoto modelování je přejímání agresivních vzorců chování. Děti budou často napodobovat agresivní vzory, například rodinného příslušníka, který se chová násilně, nebo hrdinu místní komunity, který bojuje v milicích. Shovívavost rodičů či agresivní chování v prostředí domova, školy nebo komunity povede u dětí k ještě agresivnějšímu chování.

**Agresivní  
chování je někdy  
výsledkem  
kopírování  
násilí v okolním  
prostředí.**

**Shovívavost posilí  
agresivní chování.**

**Na děti nekřičte  
a neužívejte  
fyzické tresty.**

Je důležité, aby se rodiče doma nestali pro děti agresivními vzory. Vždy doma udržujte klidnou a tichou atmosféru a na děti nekřičte. Domácí konflikty by měly být řešeny spíše domluvou než fyzickými tresty. Dbejte také na kontrolu a omezování agresivního chování mezi dětmi a jejich kamarády mimo domov.

**Pokuste se  
identifikovat  
zkušenosti, které  
vedly k agresivitě.**

Děti často vyrušují a jsou agresivní v reakci na pocit strachu nebo frustrace. Zjistěte, co Omara rozrušuje. Na důvod jeho agrese vás mohou navést jeho noční můry. Zjistěte, jaká událost vyvolala nástup jeho agresivního chování. Opět pomozte Omarovi vyjádřit jeho pocity a frustrace verbálně.

**„Co myslíš, kvůli čemu  
se tolik zlobíš?“**

**Agresivní chování  
může pramenit  
ze strachu,  
nebo dokonce  
z potlačované  
energie.**

U dětí předškolního věku (ve věku 3–5 let) může být agresivní chování manifestací potlačované energie. Dbejte na to, aby vaše děti měly během dne dostatek cvičení a her typu „zápasení“, které zahrnují fyzický kontakt.

**Agresivní  
a rušivé chování  
lze kontrolovat  
použitím kterékoli  
z těchto technik:**

**Vyhlaste  
„time-out“**

**„Běž do kuchyně, než si  
budeš připadat klidnější.  
Pak se zase se vrať.“**

Vyhlaste „time-out“ – tato technika znamená ignorovat Omarovo agresivní chování (např. bití sestry) a odeslat ho na krátkou dobu na klidné, bezpečné místo. Zůstaňte pevní a klidní a požádejte Omara, aby šel na místo, na které můžete snadno dohlížet (např. do kuchyně). Počkejte, než se sám uklidní a poté ho požádejte, aby se vrátil do původní situace (např. aby byl znovu se sestrou), a ukažte mu, jak by se podle vás měl chovat.

**Budte příkladem chování, které by podle vás měly děti kopírovat, a vždy odměňujte žádané chování.**

Některé děti nevědí, jak by se měly chovat, a rodiče je musí dobré chování konkrétně naučit. Můžete být sami vzorem chování, které chcete u dítěte vidět, aby se je Omar mohl naučit pozorováním. Můžete například Omara naučit, jak si říkat ostatním lidem o věci, namísto aby si je rovnou bral, jak má někomu říci, že ho nemá rád, aniž by ho udeřil, nebo jak má na věci, o které si řekl, vyčkat bez zlostného křiku. Dobré chování vždy odměňujte, a to zvláště ze začátku.

**Pokud se dítě chová agresivně, přestaňte si ho všímat.**

Nejúčinnější formou trestu je odklon pozornosti, nemusíte říkat téměř nic dalšího. Jasná ukázka toho, že nesouhlasíte s určitým chováním, je spolu s krátkodobým odklonem vašich citů velmi efektivní.

**Vyučovací metody, kázeň ve třídě i chování učitele mají vliv na agresivitu dětí.**

#### **DOPORUČENÍ PRO UČITELE**

Školy mohou ovlivňovat vývoj agresivního chování u dětí. Mnohé aspekty školního života, jako jsou vyučovací metody, techniky užívané k udržení kázně ve třídě nebo sociální interakce mezi učiteli a studenty, mohou agresivní chování dětí buď stupňovat, nebo snižovat. Dobře organizovaná třída, učitel, který projevuje osobní zájem o žáky, i pevná kázeň ve třídě souvisí s omezením rušivého chování studentů.

**Agresivní chování by ve třídě nemělo být dovoleno.**

Učitelé by neměli dovolit agresivní chování ve třídě. Dětem může být povoleno hrát fyzicky kontaktní hry během přestávek, ne však během vyučování. Učitelé by měli být vzorem chování, které sami požadují, aby se mohli studenti učit pozorováním. To také znamená, že by se učitelé měli chovat způsobem, jehož opakování chtějí i od svých studentů. Učitelé, kteří vstupují do hrubých konfliktů a hádají se, budou mít často studenty, kteří se chovají stejně.

**„V mé třídě se nepereme, abychom získali, co chceme...“**



Agresivní chování  
lze ve třídě  
kontrolovat  
pomocí stejných  
tří technik, které  
jsou doporučeny  
rodičům.

---

**Použijte  
„time-out“.**

**„Zůstaň prosím  
na chodbě, dokud se  
nebudeš cítit klidnější.“**

**Budte příkladem  
dobrého  
chování ve třídě  
a takové chování  
odměňujte.**

„Time-out“: ignorování agresivního chování tím, že dítě odešlete na krátkou dobu mimo třídu. Zůstaňte pevní a klidní a požádejte Omara, aby šel na místo, na které můžete snadno dohlížet (např. na chodbu, na kterou necháte otevřené dveře). Počkejte, než se uklidní, a poté ho požádejte, aby se vrátil do lavice, a ukažte mu, jak byste chtěli, aby se choval.

Odměňujte dobré chování: po předvedení chování, které byste ve třídě chtěli vidět, odměňte Omara pokaždé, když se bude požadovaným způsobem skutečně chovat. Jako odměnu můžete použít hvězdičky, nálepky nebo oblíbenou činnost.

**Odkloňte  
pozornost jako  
trest za agresivní  
chování.**

**Poskytujte  
příležitosti  
ke sportu a cvičení.**

**Trest:** nejúčinnější formou trestu je odklon vaší pozornosti. Jasný projev toho, že nesouhlasíte s určitým chováním, je spolu s krátkodobým odklonem vaší pozornosti velmi efektivní, zvláště u dětí mladšího školního věku.

Dbejte na to, aby žáci měli během dne dostatek fyzického cvičení. To pomáhá redukovat agresivní chování.

**Úzce spolupracujte s rodinou dítěte.**

**„Co dělají tvoji rodiče, když je neposloucháš?“**

Zlobivé a agresivní děti byste neměli vychovávat bez kontaktu s jejich rodinami. Dítě může pocházet z emocionálně znepokojujícího domácího prostředí a chodit do školy rozrušené, což pak vyvolá negativní reakce z vaší strany nebo ze strany ostatních dětí. Je důležité pracovat s rodinou dítěte, aby byly intervence aplikovány jak ve škole, tak doma. Pokud práce s rodinou není možná, snažte se s dítětem vymezit jasné hranice mezi tím, jaké chování je akceptovatelné ve škole a jaké je povolené doma.

## 7. Deprese

Amálii je dvanáct a půl roku. Její rodiče mají obavy, neboť dívka je velmi izolovaná, uzavřená a nekomunikativní. Stále zůstává ve svém pokoji a odmítá se stýkat s ostatními dětmi. Vypadá smutná, snadno se rozpláče a často odmítá jíst s tím, že nemá hlad.

**Pokuste se zjistit, co depresi dítěte způsobilo.**

**„Kvůli čemu jsi tak smutná?“**

### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

Prvním krokem je zjistit, na co Amálie reaguje. Odkdy se takto chová? Jaké události nebo situace předcházely této změně nálad? Některé děti ze své povahy tíhnou k depresivnímu prožívání a jsou vždy plaché, uzavřené a izolované. Většina dětí však propadá depresi v reakci na zklamání nebo stresující události v jejich životě. Zjistěte, co ji zneklidňuje.

### NÍŽE UVÁDÍME VÝČET PĚTI STRESUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ, KTERÉ MOHOU U DĚTÍ VYVOLAT DEPRESI:

1. stěhování na nové místo a opuštění rodiny a blízkých přátel;
2. přítomnost násilným činům;
3. vážné zranění, nutnost adaptovat se na tělesné postižení;
4. úmrtí rodiče nebo blízkého člena rodiny;
5. emočně neuspořádaný rodinný život.

**Dovolte dítěti, aby bylo smutné a aby se s vámi podělilo o své pocity.**

**Pomozte dítěti rozvíjet schopnost zvládat obtížné situace.**

Jakmile zjistíte, na co Amálie reaguje, je dalším krokem jí pomoci, aby s vámi sdílela svůj smutek. Zpočátku je velmi důležité jí umožnit, aby byla smutná. Vysvětlete jí, že její pocity smutku se objevily po nepříjemném zážitku a že se časem bude cítit lépe. Pomozte jí mluvit o tom, jak se cítí a na co myslí. Poté se snažte najít způsob, jak ji uklidnit a jak jí pomoci s návratem k obvyklé veselé a optimistické náladě.

### **VÝČET NÁVRHŮ, KTERÉ MŮŽETE POUŽÍT, ABYSTE AMÁLII POMOHLI V KAŽDÉ Z PĚTI VÝŠE POPSANÝCH SITUACÍ:**

**Pomozte dítěti poznat nové kamarády; mluvejte o těch, které dítě opustilo.**

**„Vím, že se ti stýská po domově, teď si ale musíme vytvořit nový domov tady.“**

**Stěhování** na nové místo a opuštění rodiny a blízkých přátel: pomozte jí začlenit se do nového prostředí. Pomozte jí poznat nové přátele – pozvěte domů nové sousedy nebo kamarády ze školy. Pořád mluvejte o rodinných příslušnících nebo přátelích, které Amálie opustila, a diskutujte o možnosti (pokud je reálná), že se jednou vrátí domů.

**Vysvětlete důvody násilí.**

**Podporujte sdílení zkušeností s ostatními dětmi.**

**„Může ti pomoci promluvit si s kamarády – všichni jste viděli hrozná věci.“**

Pokud bylo dítě svědkem **násilí**: pokuste se Amálii vysvětlit, proč v době války dochází k určitému násilnému jednání. Buďte k ní velmi upřímní, pokud jde o důvody násilí, jehož byla svědkem nebo které zažila. Ujistěte ji, že násilí jednou skončí. Povzbudte ji, aby si o své zkušenosti promluvila s jinými dětmi, které mají podobné zážitky. Nechte ji účastnit se aktivit, které se snaží násilí ukončit (i kdyby jen symbolicky), např. pomáhat ve školních projektech na téma míru nebo se účastnit komunitního projektu.

## Budujte sebeúctu a sebevědomí.

„Byla jsi tak statečná...“

## Pomozte dítěti znovu se zapojit do komunity.

## Dejte dítěti čas na obvyklý smutek po úmrtí.

## Snažte se zmírnit napětí v rodině.

## Je-li dítě v depresi, je důležitá správná péče i o jeho fyzickou stránku.

Pokud bylo dítě svědkem **násilí**: pokuste se Amálii vysvětlit, proč v době války dochází k určitému násilnému jednání. Buďte k ní velmi upřímní, pokud jde o důvody násilí, jehož byla svědkem nebo které zažila. Ujistěte ji, že násilí jednou skončí. Povzbudte ji, aby si o své zkušenosti promluvila s jinými dětmi, které mají podobné zážitky. Nechte ji účastnit se aktivit, které se snaží násilí ukončit (i kdyby jen symbolicky), např. pomáhat ve školních projektech na téma míru nebo se účastnit komunitního projektu.

**Úmrtí** rodiče nebo blízkého rodinného příslušníka: děti často trpí depresí po ztrátě někoho blízkého. Nejlepší postupy pomoci pozůstalému dítěti budou vysvětleny níže.

**Emocionálně neuspořádaný rodinný život**: děti často trpí depresí v důsledku napjatého a chladného rodinného prostředí. Válka znamená pro rodinný život zátěž. Rodiče nesou břemeno každodenních požadavků vyplývajících z chronické válečné situace. Často dojde k tomu, že se spolu hádají nebo potýkají, stěžují si dětem na osobní nebo finanční problémy, křičí na děti nebo je zanedbávají. Je důležité snažit se vytvořit klidnou a vřelou rodinnou atmosféru, aby se děti cítily milovány a v bezpečí. Proberte s Amálií, co můžete udělat, aby se cítila lépe.

Ujistěte se, že je o Amálii během její depresivní fáze dobře postaráno. Dbejte na to, aby řádně jedla (pomozte jí každý den sníst trochu jídla), měla dostatek fyzického pohybu (např. běh, rychlá chůze atd.) a dobře odpočívala.

## DOPORUČENÍ PRO UČITELE

**Pokuste se  
depressivní děti  
identifikovat  
a povzbudit  
je k zapojení  
do výuky.**

**„Možná bys dnes mohla  
zkusit číst nahlas.“**

**Věnujte dítěti  
individuální  
pozornost.**

**Identifikujte  
žádoucí  
chování ve třídě  
a odměňujte je.**

**Pracujte s rodinou  
dítěte a nabídněte  
emoční podporu  
při vyučování.**

Chybí jim sebevědomí a přicházejí o cenné příležitosti učit se od svých vrstevníků. Děti s „tichými“ problémy nejsou vždy upřednostňovány, zvláště ve třídě s mnoha konkurenčními požadavky. Je však důležité dětem v depresi pomoci, aby komunikovaly s ostatními dětmi a byly ve škole společenštější a sebevědomější.

Věnujte určitý čas individuální práci s Amálií, abyste jí pomohli navazovat vztahy s ostatními. Poskytněte jí emocionální podporu a snažte se zvýšit její sebedůvěru.

Vypracujte seznam žádoucího chování, které chcete u Amálie posílit, například účast na aktivitách s ostatními dětmi, sociální kontakt během přestávek nebo souhlas s mluvením před třídou. Nezapomeňte Amálii odměnit pokaždé, když projeví žádoucí chování.

Vždy úzce spolupracujte s rodiči Amálie a diskutujte s nimi o jejím pokroku doma i ve škole. Nezapomeňte se zeptat na důvody jejího depresivního chování a pokuste se ji při výuce uklidňovat.

## 8. Truchlení

Davidovi je devět let. Před několika týdny jeho otce během bojů zabila skupina ozbrojených mužů. Jeho matka se domnívá, že David na smrt otce zapomněl a plně se s touto ztrátou vyrovnal. Davidův učitel je naproti tomu znepokojen tím, že se Davidovo chování ve třídě změnilo, stal se agresivním a vůči svým vrstevníkům vystupuje panovačně.

**O smrti blízké osoby dítěti vždy řekněte; nesnažte se je chránit tím, že tuto skutečnost zamlčíte.**

**Dovolte dítěti vidět váš smutek.**

**Způsob, jakým děti chápou smrt, závisí na jejich věku.**

### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

Děti samozřejmě chápou pojem smrti různým způsobem, v závislosti na svém věku. Bez ohledu na jeho věk byste však měli dítěti o smrti jeho rodiče nebo blízké osoby vždy říci. Někteří rodiče mají za to, že pokud svým dětem o úmrtí neřeknou, chrání je. Ve skutečnosti ale dětem více uškodíte tím, že před nimi budete pravdu o úmrtí v rodině skrývat, než když jim sdělíte, co se přesně stalo.

Je také velmi důležité, aby pozůstalí rodiče sdíleli s dětmi svůj smutek. Nenasazujte „odvážnou tvář“ a nepředstírejte, že je vše v pořádku. Raději si dovolte před dětmi plakat a vysvětlíte jim, že smutek a truchlení jsou normální a že se časem budete cítit lépe. Vaše emocionální otevřenost vašim dětem umožní, aby s vámi sdílely svůj smutek a žal, a to jim pomůže lépe se vyrovnat se ztrátou.

Způsob, jakým dětem vysvětlit smrt, se bude lišit v závislosti na jejich věku. Vždy požádejte někoho, kdo je dítěti velmi blízký (např. druhý rodič, starší sourozenec atd.), aby mu o úmrtí řekl. Zajistěte, aby taková osoba měla dost času na to, aby zůstala s dítětem a odpověděla na všechny jeho otázky. Níže jsou uvedeny některé návrhy postupů pro jednotlivé věkové skupiny.

## Děti předškolního věku 3–5 let

**Možná budete muset znovu a znovu opakovat, že zemřelá osoba se nikdy nevrátí.**

**„Táta tu není a nikdy se už nevrátí.“**

Děti v tomto věku chápou smrt rodiče nebo jiné blízké osoby jako odloučení a stejně tak na tuto smrt i reagují. Mají za to, že zemřelá osoba se jednoho dne vrátí. Na chvíli mohou na ztrátu i zapomenout, ale brzy poté budou chtít vědět, kdy bude zemřelý zpět. Dětem této věkové skupiny můžete například říci, že „se stalo něco velmi smutného... Táta už tu není a nikdy se nevrátí...“. Vždy, když se zeptají, kdy se jejich otec vrátí, jim můžete zopakovat, že „tatínek se nevrátí“. Čtyřleté a pětileté děti sice chápou, že smrt je nezvratná, často si však myslí, že jejich mrtvý rodič „žije“ někde jinde, v jiném světě (v nebi).

## Děti mladšího školního věku 6–12 let

**Sdělte dítěti podrobnosti ohledně smrti dané osoby.**

**„Tvůj bratr byl zabit střelou z velké dálky. Jakmile jej zasáhla, zemřel.“**

Děti v tomto věku chápou pojem smrti. Uvědomují si, že zemřelá osoba se už nevrátí. Potřebují znát o smrti podrobnosti, například kdy a jak jejich rodič zemřel, kdo s ním byl a kde je nyní jeho tělo. Je také dobré je vést k tomu, aby se zúčastnily pohřbu a přijaly kondolence. Tyto rituály jsou důležité, aby dítěti pomohly vyrovnat se se ztrátou.

## Adolescenti 13–16 let

**Dejte adolescentům čas na truchlení, než budou muset převzít roli dospělého.**

**„Nejdřív se postarej o sebe. Pak se můžeš starat i o nás.“**

Adolescenti chápou dalekosáhlé důsledky smrti rodiče a v mnoha ohledech jsou v důsledku ztráty zranitelnější než děti mladšího školního věku. Po úmrtí v rodině mohou být nuceni převzít předčasnou roli dospělého. Je proto důležité poskytnout jim určitý čas na smutek, pláč a truchlení, než převzou rodinné povinnosti.

## Truchlení probíhá ve fázích.

---

Děti se z hlediska reakce na smrt budou lišit i v závislosti na svém temperamentu, rodinné dynamice a předchozím vztahu k mrtvé osobě. Prvotní reakce dětí mladšího školního věku a dospívajících na smrt však mají mnoho společného a lze je shrnout takto:

### Nepřipojujte se k popírání smrti ze strany dítěte.

**„Vím, že je bolestné to přijmout, ale je to pravda – tvůj tatínek navždy odešel.“**

Dítě nic necítí a je v šoku z toho, co se stalo. Nechce uvěřit, že se smrt skutečně stala, protože je to příliš bolestivé. V rámci vyrovnávání se s traumatem může dítě dokonce popírat, že k úmrtí došlo, a může se chovat, jako by se nic nestalo. V těchto případech rozhodně vždy o úmrtí a o zemřelé osobě mluvíte. Nepodporujte obranné mechanismy dítěte, které vedou k popření.

### Umožněte dítěti vyjádřit pocity hněvu.

**„Je v pořádku, že máš na mě zlost, že jsem tvého bratra před vojáky neochránil.“**

## FÁZE 2: HNĚV

Dítě se snadno rozzlobí a začíná být agresivní vůči ostatním dětem. Může také cítit hněv vůči zemřelé osobě. Dítě může také obviňovat druhého rodiče, že úmrtí nezabránil. Musíte svému dítěti umožnit, aby svůj hněv vyjádřilo, a vysvětlit mu okolnosti úmrtí.



## FÁZE 3: SMUTEK

**Mluvte o zemřelé osobě a umožněte dítěti truchlit.**

**„Chceš u sebe chvíli nosit bratruv fotografii?“**

Jakmile dítě smrt přijme, bude se nějakou dobu cítit hluboce smutné a nešťastné. Děti budou pro zemřelou osobu plakat, budou o ní snít a bude se jim po ní stýskat. Zajistěte, abyste doma měli fotografii zemřelého nebo něco, co mu patřilo. Buďte vstřícní, pokud jde o rozhovory o zemřelém. Vaše dítě musí cítit, že je v pořádku, když s vámi bude o zemřelé osobě mluvit a bude s vámi sdílet svůj smutek. Snažte se dítěti pomoci vyrovnat se s úmrtím také tím, že mu umožníte navazovat nové vztahy, které mu poskytnou pocit útěchy, a nabídněte mu příležitost věnovat se novým činnostem, které ho mohou rozptýlit.

**Pokud se smutek po několika měsících nezmírní, navštivte odborníka.**

Pokud se smutek dítěte během několika měsíců nezmírní, bude možná nutné vzít ho k odborníkovi. Tomuto tématu se budeme věnovat v kapitole 6.

## DOPORUČENÍ PRO UČITELE

**Připravte třídu  
na truchlení  
předem.**

**„Kvůli válce mohou  
někteří z nás ztratit  
milovanou osobu.“**

**Stručně vysvětlte  
běžné reakce  
na něčí smrt.**

**Nesoustřeďte  
se jen na  
truchlící dítě, ale  
při vyučování  
nabídněte emoční  
podporu.**

Přestože se ztráta a smutek řeší v domácím prostředí, učitel by měl o úmrtí v rodině vždy vědět. Může třídu předem připravit a sdělit jí, že dítěti například zemřel otec, že dané dítě bude nějakou dobu smutné a že je důležité chovat se k němu přátelsky.

Pokud někoho blízkého ztratilo mnoho dětí ve třídě, může učitel ve třídě krátce pohovořit o tom, jak smutná je pro dítě ztráta milované osoby, že je naprosto v pořádku cítit smutek a hněv a že každé pozůstalé dítě se bude brzy cítit lépe.

Snažte se během vyučování na pozůstalé dítě příliš neupozorňovat, ale věnujte mu určitý čas na individuální kontakt, při němž mu poskytnete emoční podporu.

## 9. Riskantní chování

Nadim je patnáctiletý chlapec, jehož rodina byla v posledním roce několikrát vysídlena kvůli bojům. Nadimův otec byl zabit zbloudilou kulkou, když vezl rodinu na bezpečné místo. Nadimova matka si stěžuje, že od otcovy smrti je chlapec doma vzpurný a agresivní. Odmítá chodit do školy a vyhrožuje, že se přidá k místním milicím. Často chodí ven v noci, kdy to není bezpečné, a jeho matka má podezření, že občas kouří hašiš.

## DOPORUČENÍ PRO RODIČE

**Za riskantním chováním se často skrývá hněv a deprese.**

Mnoho adolescentů používá sebedestruktivní chování jako způsob, jak se vyrovnat s pocity hněvu a deprese. Po stresujících zážitcích někteří dospívající vykazují řadu typů vysoce rizikového chování, například užívání drog, odmítání školní docházky a vstup do gangů nebo místních milic.

**V odmítání nepřijatelného chování buďte rozhodní.**

Přestože tlak vrstevníků je v tomto věku silnější než tlak rodičů a adolescenti často odmítají, aby jim rodiče zasahovali do života, je důležité být vůči dospívajícím v otázce riskantního a jiného nepřijatelného chování naprosto nesmlouvavý. Dospívající potřebují vědět, že někdo kontroluje jejich život, přestože rady rodiny napohled zcela odmítají.

**„Záškoláctví nebudu tolerovat. Takže jak vyřešíme tu včerejší absenci?“**

**Poskytněte strukturované domácí prostředí s jasnými pravidly chování.**

Snažte se vytvořit strukturované domácí prostředí s jasně stanovenými pravidly chování. Nadim například musí slyšet, co se od něj očekává, například že bude doma hodný a bude pomáhat, že se bude vracet domů v rozumnou noční hodinu a že bude chodit do školy. Je důležité, aby v tomto věku byla za péči o Nadima zodpovědná jedna mužská autorita. Protože Nadimův otec zemřel, zajistěte, aby otcovskou roli převzal jiný mužský člen rodiny (např. strýc, starší bratr, dědeček atd.).

**Pomozte adolescentům sdílet pocity a obavy.**

Přestože byste měli být vůči Nadimovi velmi nesmlouvaví, je stejně tak důležité mu pomoci, aby s vámi mluvil o svých problémech a sdílel s vámi své pocity. Pomozte mu, aby mluvil například o smrti otce a o tom, co pro něj znamenala, nebo o tom, proč nesnáší školu. Musí věřit, že ho chápete a milujete. Společně s Nadimem hledejte alternativy k riskantnímu chování, které považujete za nepřijatelné.

**Spolupracujte s adolescenty na řešení konfliktů v domácím prostředí.**

**DOPORUČENÍ PRO UČITELE**

Adolescenti v bouřlivém životním období představují pro učitele skutečnou výzvu. Ve třídě narušují výuku a jsou agresivní, je obtížné je kázeňsky zvládat. Jakkoli se snažíme nenabízet zjednodušená řešení, níže uvádíme sedm návrhů pedagogických postupů, které se osvědčily při omezování rušivého a vzpurného chování při vyučování.

**Bud'te ve třídě dříve, než přijdou studenti.**

**Mějte hodinu plně připravenou.**

**Mluvte zřetelně a s nadšením.**

**Používejte stručné otázky.**

**Zasáhněte, pokud vzniknou problémy.**

**Ujistěte se, že materiál je vhodný.**

**Projevujte zájem o studenty.**

1. Přicházejte do třídy dříve než studenti a zajistěte, aby do třídy vstupovali ukázněně.
2. Připravte si vyučovací hodinu předem. Mějte po ruce všechny materiály.
3. Zahajte a ukončete hodinu v náležitou dobu. Mluvte zřetelně a hlasitě. Vyjadřujte nadšení pro vyučované téma.
4. Nezpomalujte tempo výuky kvůli odpovědím na otázky. Udržujte zaujetí a zájem studentů. Používejte stručné otázky, abyste udrželi pozornost studentů.
5. Při výuce mějte přehled o celé třídě. Bud'te si vědomi toho, co každý student dělá. Jakmile se vyskytne problém, okamžitě zasáhněte.
6. Dbejte na to, aby téma, materiály a domácí úkoly v hodinách odpovídaly věku a schopnostem studentů.
7. Projevujte o studenty zájem, buďte k dispozici pro diskusi o tématech po vyučovací hodině, během hodiny však buďte struční a důslední.

**Budte vzorem  
pro studenty  
a rádčem pro jejich  
rodiny.**

Pro adolescenty, kteří prožívají bouřlivé období, se mohou učitelé stát silným vzorem. Dospívající se na ně často obracejí se žádostí o radu, zejména pokud je pro ně těžké hovořit s rodiči. V těchto případech je důležité, abyste s rodinami adolescentů úzce spolupracovali a projednávali s nimi své návrhy týkající se pomoci jejich dětem.

**Pomáhejte  
studentům zůstat  
ve škole.**

Kvůli finančním problémům může být pro mnoho adolescentů obtížné nadále chodit do školy. Povzbudujte studenty, aby si během školní docházky našli práci na částečný úvazek. Udělejte vše, co je ve vašich silách, abyste dospívající odradili od vstupu do militantních skupin z finančních důvodů.

**„Peníze u milice jsou  
lákavé, ale když  
do ní vstoupíš, ztratíš  
budoucnost.“**

## 10. Bolesti a fyzické obtíže

Rimě je třináct let. S rodinou žije u babičky, protože jejich dům zničil dělostřelecký granát. Rima je velmi citlivá dívka a často si stěžuje na silné bolesti hlavy a závratě. Často zůstává doma s matkou, protože má bolesti a nemůže do školy. Lékaři u ní nezjistili žádné problémy, přesto dívka stále má silné bolesti hlavy.

### DOPORUČENÍ PRO RODIČE

**Bolesti a fyzické  
obtíže, pro které  
neexistuje žádná  
lékařem stanovená  
příčina, jsou  
příznakem úzkosti  
nebo deprese.**

Jestliže dítě onemocní a lékaři u něj nic nezjistí, pak je důvodem nemoci psychický stres. Stresy, vůči nimž jsou děti z hlediska fyzického zdraví nejzranitelnější, souvisejí se situací v rodině. S psychosomatickými potížemi u dětí má často spojitost napjatá a disharmonická rodinná atmosféra spolu s relativním zanedbáváním dítěte. Je proto důležité zajistit, aby atmosféra v rodině byla klidná, vřelá a aby dítě cítilo ze strany rodiny podporu.

**Pomozte dítěti vyjádřit strach a obavy slovně.**

**„Děti často bolí hlava, když se jim nelíbí jejich vlastní myšlenky.“**

**Nevěnujte stížnostem na bolesti přílišnou pozornost: zaměřte se na dítě v době, kdy se cítí dobře.**

**Zajistěte, aby dítě prohlédl lékař**

**Nedovolte, aby se stížnosti dítěte staly metodou, jak získat soucit nebo pozornost.**

**Dbejte na to, aby dítě nezameškávalo výuku.**

Když se děti cítí nejisté nebo úzkostné, často vyjadřují své pocity prostřednictvím fyzických bolestí. Pokud dítěti pomůžete, aby mluvílo o svých problémech, pomůže to také zmírnit jeho fyzické bolesti. Například Rimě vysvětlíte, že mnoho dětí cítí bolest, pokud mají strach. Pak jí řekněte, že při rozhovoru může zjistit, co ji trápí, a pak bude pomalu zjišťovat, že její bolesti hlavy nebo závratě pramení z jejích obav.

Ujistěte se, že Rima má dostatek pohybu a že se dobře stravuje.

Často se určité psychosomatické potíže objevují v důsledku toho, že rodina „odměňuje“ stížnosti na fyzický stav tím, že jim věnuje nepřiměřenou úzkostnou pozornost. Dbejte na to, abyste Riminým bolestem hlavy nepřikládali přílišnou pozornost. Spíše se Rimě věnujte ve dnech, kdy se cítí dobře a kdy jí hlava nebolí. Pomůžete tak omezit počet stížností a Rima se bude cítit lépe.

### DOPORUČENÍ PRO UČITELE

Pokud máte ve třídě dítě, které si často stěžuje na bolesti či fyzické obtíže, kontaktujte jeho rodinu a ujistěte se, že dítě bylo vyšetřeno lékařem.

Pokud lékař soudí, že bolesti jsou způsobeny stresem, dítě během výuky uklidňujte, aniž byste jeho stížnostem věnovali přílišnou pozornost.

Můžete například Rimě laskavě říci, že mnoho dětí bolí hlava, když jsou unavené, a že tyto bolesti hlavy časem ustanou. Poté Rimu požádejte, aby si udělala krátkou přestávku a tiše seděla v lavici, dokud nebude schopna pokračovat ve školní činnosti. Během těchto přestávek nevěnujte Rimě příliš pozornosti. Až se Rima vrátí ke své práci, nezapomeňte ji odměnit za to, že byla schopna své bolesti hlavy zvládnout.

Pokud dítě kvůli psychosomatickým obtížím zamešká mnoho vyučovacích dnů, musíte se sejit s jeho rodinou a zdůraznit, jak je důležité zajistit návrat dítěte do školy.

## 6. Kdy je zapotřebí odborník v oboru péče o dítě

Mnoho běžných problémů, například věšení se dítěte na pečující osobu, úzkost a truchlení, může dosáhnout ZÁVAŽNÉHO nebo extrémního stupně. Pokud k tomu dojde, nemohou tyto problémy zvládnout rodiče nebo učitelé sami, je zapotřebí i další lékařská nebo psychologická pomoc. Je tudíž mimořádně důležité umět rozpoznat chování, jež poukazuje na takový stupeň závažnosti, který již musí řešit odborníci. Pokud dítě vykazuje kterýkoli z níže uvedených problémových typů chování, měli by rodiče s dítětem navštívit specialistu:

- **pedopsychiatra** (léčba psychofarmaky),
- **psychologa** (diagnostika, poradenství),  
dlouhodobou terapeutickou péčí (terapie  
individuální, rodinná),
- **speciálního pedagoga** (v dané škole nebo v PPP  
a SPC, pro nastavení spolupráce se školou).

### KONTAKTY NAJDETE NA KONCI KAPITOLY.

Tito lidé mají odbornost a zkušenosti pro práci s dětmi, které vyžadují speciální pomoc.

Pokud jste učitel a rozhodnete se doporučit nějakého z vašich žáků ke specialistovi, vždy nejprve promluvte s rodinou dítěte a pokuste se pro dítě doporučení dojednat.

## Nejčastější důvody, proč je nutné oslovit odbornou péči

### Těžká deprese

---

#### DÍTĚ JE TĚŽCE DEPRESIVNÍ, POKUD:

- je neustále a dlouhodobě smutné a hodně pláče,
- nesměje se, nehraje si,
- nejí a soustavně hubne,
- zapojí se občas do aktivity, ale vlastně tam není duchem přítomno,
- je neustále unavené a chce zůstat v posteli, v lavici, čekat v autě,
- nedokáže v noci usnout i přesto, že je unavené,
- nevyhledává žádné nové aktivity, dobrodružství, nové lidi,
- má takový pocit beznaděje, že mluví o ukončení svého života.

### Hyperaktivita

---

#### DÍTĚ LZE POVAŽOVAT ZA HYPERAKTIVNÍ, POKUD VYKAZUJE:

- neschopnost sedět i krátkou chvíli v klidu,
- problémy se soustředěním a časté denní snění,
- provádění impulzivních a nebezpečných aktivit, například vbíhání do silnice před auta nebo šplhání do nebezpečných výšek,
- nízkou frustrační toleranci a sklony k přílišnému vzrušení či rozvášnění ve větších skupinách,
- poruchy učení.



## Závislost na návykových látkách

---

### DÍTĚ LZE POVAŽOVAT ZA HYPERAKTIVNÍ, POKUD VYKAZUJE:

- přiznání, že bere drogy,
- časté absence ve škole,
- extrémní neklid a neschopnost spát,
- časté a viditelné změny nálad,
- neschopnost plnit sliby, časté zapomínání,
- nesrozumitelný projev a neschopnost jasně komunikovat,
- zprávy od ostatních, od přátel, spolužáků na podezření na užívání drog,
- postupný úpadek školních výsledků,
- malátnost, ospalost, apatii,
- nadměrné utrácení peněz, které nelze vysvětlit, nebo časté tvrzení, že dítě peníze ztratilo nebo mu je ukradli.

## Posttraumatický stres

---

**PO EXTRÉMNĚ STRESUJÍCÍM („TRAUMATICKÉM“)** zážitku se může dítě chovat způsobem, který ukazuje na posttraumatickou stresovou reakci, jež je charakterizována:

- přetrvávajícím znovuprožíváním stresující události, například v podobě každodenních nočních můr nebo nepřetržitého přemýšlení o dané události,
- sníženým zájmem o příjemné aktivity a emočním odstupem od rodičů či přátel,
- zvýšeným stavem ostražitosti v podobě např. extrémní nervozity, přehnaných úlekových reakcí, špatné soustředěnosti a poruch spánku.

## Kontakty na odbornou pomoc v ČR

(aktualizované k 31. 5. 2022)

### První pomoc dětem a teenagerům

---

#### **LINKA BEZPEČÍ**

116 111

#### **LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA**

777 715 215, 241 484 149

#### **KRIZOVÁ LINKA SOS CENTRA DIAKONIE**

800 567 567 (všední dny 9–20 hod)

#### **LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁCÍHO NÁSILÍ (BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ)**

116 006 (nonstop)

#### **CENTRUM PRO ZNEUŽÍVANÉ A TÝRANÉ DĚTI SPONDEA**

541 235 511, 608 118 088

#### **LINKA CENTRA LOCIKA PRO DĚTI OHROŽENÉ DOMÁCÍM NÁSILÍM**

734 441 233

#### **POMOC DĚTEM V KRIZOVÝCH NEBO NÁROČNÝCH SITUACÍCH – DŮM TŘÍ PŘÁNÍ**

607 531 818 – út (8.30–15.30), st (8.30–12.30)

## Pomoc pro dospělé

---

**LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI (CESTA Z KRIZE)**

116 123 (nonstop)

**LINKA PRO RODINU A ŠKOLU (CESTA Z KRIZE)**

116 000

**RODIČOVSKÁ LINKA (SDRUŽENÍ LINKY BEZPEČÍ)**

606 021 021

**LINKA PRO MÁMY A TÁTY (APERIO)**

739 416 408

**KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU**

778 111 282

**KRIZOVÉ CENTRUM RIAPS (PRAHA), TELEFONICKÁ KRIZOVÁ  
POMOC**

222 580 697

**KRIZOVÉ CENTRUM PSYCHIATRICKÉ KLINIKY FN BRNO**

532 232 078

**KRIZOVÉ CENTRUM OSTRAVA, O. S.**

596 110 882

**LINKA KRIZOVÉHO CENTRA PN BOHNICE NABÍZÍ  
PSYCHIATRICKOU ČI PSYCHOLOGICKOU POMOC DOSPĚLÝM  
LIDEM S AKUTNÍMI OBTÍŽEMI 284 016 666, nonstop**

**LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁCÍHO NÁSILÍ  
(BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ)**

116 006 (nonstop)

**LINKA PODPORY PRO RODIČE A PEČUJÍCÍ OSOBY  
(SPOLEČNOST PRO RANOU PĚČI)**

601 541 780

**ZELENÁ LINKA STRÁŽNÝ ANDĚL - PRO SENIORY A JEJICH  
BLÍZKÉ**

800 603 030, nonstop

## Telefonické kontakty na specialisty – když vím, s čím potřebuji pomoci

### Poruchy příjmu potravy

---

**ANNABELL – LINKA**

774 467 293

**ADICARE**

739 375 763

**CENTRUM PRO DIAGNOSTIKU A LÉČBU PORUCH PŘÍJMU  
POTRAVY**

Psychiatrická klinika VFN a 1. LF UK. Základní informace  
o podmínkách přijetí na oddělení každé pondělí od 13.00–14.00 hod  
na tel. čísle: 224 965 335.

### Sebepoškozování

---

Obratťe se na jakoukoliv krizovou linku – v sekci S.O.S. první  
pomoc, nebo na svého pediatra, školního psychologa či jakéhokoliv  
pedopsychiatra, psychologa, psychoterapeuta v místě bydliště.

### Závislostní a návykové chování

---

Např. alkohol, drogy, marihuana, počítač, on-line sázení, gambling,  
netolismus, fomosyndrom aj.

**NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ ALKOHOLU, NELEGÁLNÍM  
DROGÁM A HRANÍ**

800 350 000 (po–pá 10:00–18:00 hod)

## Oběti domácího násilí

---

**LINKA POMOCI OBĚTEM DOMÁCÍHO NÁSILÍ BÍLÝ KRUH  
BEZPEČÍ**

116 006

**LINKA POMOCI OBĚTEM DOMÁCÍHO A SEXUÁLNÍHO NÁSILÍ  
PROFEM**

608 222 277

**SOS LINKA CENTRA ROSA**

602 246 102

**LINKA CENTRA LOCIKA PRO DĚTI OHROŽENÉ DOMÁCÍM  
NÁSILÍM**

734 441 233

**LINKA POMOCI OBĚTEM DOMÁCÍHO NÁSILÍ PERSEFONA**

737 834 345

**PORADNA JUSTÝNA PRO OBĚTI PŘEDSUDEČNÉHO NÁSILÍ  
(INIUSTITIA)**

(i pro osoby, které byly napadeny pro domnělý či faktický zdravotní stav – lidé COVID pozitivní)

773 177 636

## ON-LINE pomoc – když potřebuju vědět více

(upozornění: některé služby pomoci nejsou zdarma)

[E-linka](#) – chat, když nechci telefonovat

[Opatruj se](#) – komplexní web k posilování duševního zdraví, zvládání a odolnosti, zřizuje Národní ústav duševního zdraví

[Psychologická pomoc pedagogům i rodičům Zapojme všechny](#)

[Online psychologické poradenství pro pomáhající profese – Sociální klinika](#)

[Nevypusť duši](#) – Nebojíme se mluvit o duševním zdraví

[Online krizové konzultace #delamcomuzu](#)

[Najděte si svého terapeuta aneb Nejste na to sami](#)

[Aperio](#) – Online poradna pro děti a rodiče

[Krizová intervence a chat poradna SOS Centrum Diakonie](#)

[Tymosia](#) – Najděte si svého terapeuta

[Hedepy](#) – online terapie

[Duševní podpora Charita ČR](#)

[Internetporadna](#) – odborné sociální poradenství nejen pro osoby se zdravotním znevýhodněním

[HELP 24](#) – bezplatná psychologická poradna

[Stopstigma](#) – poradna Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví

[Pomůžeme si](#) – koordinace dobrovolníků

[Virtuální asistenční centrum pomoci](#) – komplexní psychosociální informace (podpora aktivního zvládání současné situace, texty a videa, zřizuje HZS ČR)

[Péče doma o blízké osoby](#)

[Poradna pro odvykání](mailto:poradte@chciodvykat.cz) – e-mail: [poradte@chciodvykat.cz](mailto:poradte@chciodvykat.cz)

[Seznam odborníků, kteří pracují s rodinným systémem, psychoterapie pro děti](#)

[Ohrožené dítě aneb Nenechme děti bloudit](#) – mapa a seznam kontaktů

[Bona](#) – Anonymní e-mailová poradna (e-mail: [ipomoc@bona-ops.cz](mailto:ipomoc@bona-ops.cz))

[Národní linka pro odvykání nelegálním drogám](#)

[Národní linka pro odvykání alkoholu](#)

[Národní linka pro odvykání hazardu](#)

[Závislosti](#)

[Závislosti – mapa pomoci pro děti a dorost – Dětská adiktologická centra](#)

[Najdi pomoc](#)

## Mobilní aplikace

### Nepanikař

**INNERHOUR SELF-CARE THERAPY** – terapeutické nástroje při úzkosti a depresích

Aplikace **DÝCHÁNÍ**

**PPP** – První psychická pomoc. CZ.NIC

**CALMIO** – česká meditační aplikace

**SANVELLO** – zpracovávání úzkosti a stresu

**MINDDOC HEALTH** – pomáhá denně monitorovat případné výkyvy nálad a průběžně s nimi pracovat

**HEADSPACE** – pro meditování, redukci stresu, zlepšení soustředění

**RELAKS** – meditace, dýchání, snížení úzkosti

Meditační hudba, relax, jóga, **MAPLE MEDIA**



## KONTAKTNÍ MÍSTA POMOCI – seznamy odborných míst, ambulancí a klinik

[Centra duševního zdraví \(30 míst v ČR\)](#)

[Pedagogicko-psychologické poradny, MŠMT](#)

[Psychiatri, pedopsychiatri – Národní registr poskytovatelů  
zdravotních služeb](#)

[Psychoweb](#) – Seznam psychologů, poradců atd.

Adresář psychoterapeutů – Česká psychoterapeutická společnost  
JEP – [podle krajů](#)

Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním – [seznam míst  
podle krajů](#)

Adresář služeb pro dospělé se závislostí – [seznam míst podle  
krajů](#)

Adresář služeb pro děti se závislostí – [seznam míst podle krajů](#)

[Registr poskytovatelů sociálních služeb](#)

Domácí násilí – [seznam intervenčních center v ČR](#)

## Zdroje:

**Unicef** – Dětský fond Organizace spojených národů, srpen 2020. Vypracovala Mona Macksoud, Ph.D., ředitelka psychosociálního výzkumu, projektu Děti a válka (POCAW), Center for the Study of Human Rights, Columbia University, New York. (ISBN 92-806-2087-8).

**PHARMANEWS | Odborné konference pro farmaceutické asistenty, lékárníky a sestry [online].** Dostupné z: <https://www.pharmanews.cz/clanek/posttraumaticka-stresova-porucha-2/>

**Obranné mechanismy:**

<https://www.koucaporadce.cz/l/obranne-mechanismy/>

**Boothby, Neil** (1989). *Helping Traumatized Children: Training Manual for Treatment and Family Reunification Program.* Maputo: Save the Children

**Habash, Assia** (1989). *A Simple Manual in the Care of the Child.* Východní Jeruzalém: Early Childhood Resource Center

**Jareg, Elizabeth** (1988). *Children and trauma.* V J. Williamson a A. Moser (eds.), *Unaccompanied Children in Emergencies: A Field Guide for Their Care and Protection* (s. 21–26). Ženeva: International Social Service

**Nikapota, Anula a Deiyath Samarahsinghe** (v tisku). *Training Manual for Helping Children in Situations of Armed Conflict.* Colombo, Šrí Lanka: UNICEF

**Organization for Applied Social Services in South Africa** (OASSA) (1988). *OASSA Counselling Manual.* Johannesburg: OASSA  
Punamäki, Raija-Leena (1991). *Give Us Our Childhood.* Helsinki: Finnish Psychologists' Peace Committee.

**Raundalen, Magne, Atle Dyregrov a Renata Gronvold Bugge** (1990). *Reaching Children Through the Teachers, Helping the War Traumatized Child: A Manual.* Maputo: Červený kříž.

Michaela Štáfková  
Kateřina Ježková

**Stresové a jiné zátěžové situace u dětí v době  
válečné krize**

Metodická příručka pro pracovníky ve školství

Vydal Národní pedagogický institut České republiky,  
Senovážné nám. 25, 110 00, Praha 1

Rok vydání: 2022  
První vydání

Aktuální informace o publikacích Národního pedagogického  
institutu České republiky najdete na webových stránkách  
[www.npi.cz](http://www.npi.cz)

**npi** | Národní pedagogický institut  
České republiky



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY