

První psychická pomoc

Tyto pokyny použít v případě, že došlo k ohrožující, tragické nebo neočekávaně vypjaté situaci, kdy se u žáků projevují znaky úzkostného chování, deprese a frustrace. Mezi tyto události patří vražda nebo sebevražda spolužáka, napadení školy, evakuace školy z důvodu výhrůžky či požáru, apod.

- 1. Posilte pocit bezpečí u sebe, druhých i celkově ve škole.** Mějte potřebné a ověřené informace. Omezte nezbytné změny v rozvrhu a dalších oblastech na minimum. Omezte stresující události. Vytvořte i pro sebe podpůrnou síť, je důležité mít s kým mluvit, vědět na koho se obrátit, více odpočívat.
- 2. Dejte dětem prostor vyjádřit své pocity a myšlenky:** Umožněte dětem mluvit o tom, co prožívají v souvislosti s mimořádnou událostí. Každé dítě může situaci prožívat jinak – některé děti mohou cítit úzkost nebo vztek, jiné mohou být naopak zamlklé a na první pohled vypadat klidné.
- 3. Mějte pochopení pro jejich emoce a různé reakce:** Je důležité akceptovat, že různé reakce jsou přirozené. Dítě se může bát, plakat nebo naopak být nervózní a rozesmáté. Tyto emoce nejsou špatné, jsou jen vyjádřením nadměrné zátěže, kterou zažívají.
- 4. Podpora a řád:** Udržování běžných denních rutin, na které jsou děti dlouhodobě zvyklé, jako je škola, koníčky a zájmové aktivity, může dětem pomoci zůstat v klidu a získat pocit stability i v nejistých situacích.
- 5. Uklidňující rozhovory:** Ptejte se dětí na jejich pocity a myšlenky související s hrozbou, nejen povrchně, ale hluboce se zajímejte o to, jak se ve škole a na veřejnosti cítí. Umožněte jim sdílet jejich obavy. Vysvětlete jim také, že situaci řeší profesionálové a že jsou nastavena bezpečnostní opatření, která je mají chránit.
- 6. Komunikujte i s dětmi, které nebyly přímo ohroženy:** I děti, které nebyly v přímém nebezpečí, mohou mít strach nebo obavy. Ujistěte je, že je normální cítit nejistotu či úzkost, i když byly mimo bezprostřední ohrožení.
- 7. Podpora při návratu do školy:** Pokud se děti cítí nejistě, mohou potřebovat doprovod do školy nebo jinou formu podpory.
- 8. Komunikace mezi rodiči a školou:** Ujistěte se, že rodiče a škola spolupracují a vzájemně se informují o potřebách dětí. Je důležité, aby škola věděla o případných obavách dítěte a mohla na ně reagovat a naopak.
- 9. Všimněte si změn v chování:** Sledujte případné změny v chování dětí, jako jsou zvýšená nervozita, uzavřenost nebo nepřiměřené reakce na situace spojené s bezpečností. Tyto signály mohou naznačovat, že dítě potřebuje větší pozornost a podporu.
- 10. Krizové linky:** Připomeňte dětem, že mohou kdykoliv využít Linku bezpečí, pokud se potřebují s někým poradit nebo svěřit se svými pocity. Mohou také využít

chat Dětství bez násilí Centra LOCIKA. Rodiče a pedagogové mohou volat na Rodičovskou linku, nebo Linku pro rodinu a školu, aby získali podporu a rady pro práci s dětmi v těchto situacích.

11. Odborná pomoc: Pokud dítě i po delší době stále pociťuje strach nebo úzkost, která narušuje jeho běžné fungování, je vhodné vyhledat odbornou psychologickou pomoc.

Ke stažení pro učitele i studenty

První psychická pomoc

<https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&showAllReviews=true&pli=1>

Nepanikař

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic>

Linka první psychické pomoci

<https://linkapsychickepomoci.cz/>