

# JAK MOHOU RODIČE POMOCI SVÝM DĚTEM VYROVNAT SE S NÁSLEDKY MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI



Často své dítě objímejte  
a dotýkejte se ho.



Promluvte si o jeho pocitech  
ohledně proběhlé katastrofy.  
K vyjádření emocí může být  
vhodnější hra nebo kresba.



Snažte se zklidnit. Uklidněte  
tím i vaše dítě. Využijte linky  
krizové pomoci.



Pokud dítě projeví zájem  
o zapojení se do úklidových  
prací, svěřte mu přiměřeně  
náročný úkol. Nechte je být  
nápomocné.



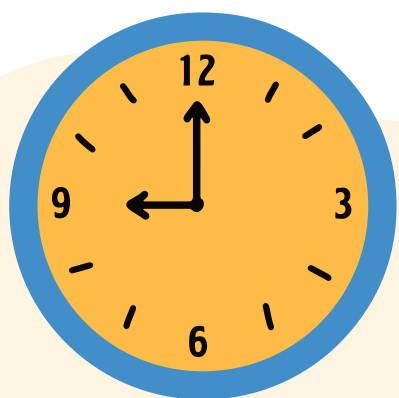
Opakujte jim, že jste  
spolu a v bezpečí. Dejte najevo,  
že je ochráníte. Učte děti, že  
všechny složité události mají  
začátek a konec a netrávají  
věčně.



Věnujte dítěti extra  
pozornost před spaním.



Mluvte o tom, co se stalo.  
I malé děti vnímají, co se  
kolem nich děje. Volte slova  
a formulace přiměřeně  
věku dítěte.



Pokud to jen trochu jde,  
dodržujte některé části  
obvyklého průběhu  
dne života dítěte.



Nechte dítě truchlit  
nad tím, co ztratilo:  
hračky, deku, svůj  
domov.



Nepřerušujte děti, pokud  
přehrávají, tj. opakují ve své  
hře traumatickou událost. Tak  
se s ní vyrovnávají.