



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

pomoc dětem

JAK VE ŠKOLE POMOCI DĚTEM PŘICHÁZEJÍCÍM Z VÁLKOU ZASAŽENÝCH OBLASTÍ

Uprchlíci jsou vystaveni mnoha traumatickým událostem spojenými s válkou a útekem. Děti jsou obecně velmi odolné a často se samy dokáží vyrovnat se situací. U některých dětí však mohou traumatické události vyvolat hluboké změny v psychice a chování, které mají vážný dopad na každodenní život.

Děti a teenageři mohou vykazovat následující symptomy prožitého traumatu:

- Bolest hlavy a břicha
- Strach a úzkost
- Problémy se spánkem nebo přílišná spavost
- Noční můry
- Smutek a podrážděnost
- Plačtivost
- Ulpivé myšlenky spojené s válkou a odchodem
- Hněv a náládovost
- Sociální izolovanost, neochota se účastnit aktivit, které dříve měly rády
- Horší koncentrace a paměť
- Horší schopnost zpracovávat informace
- Nepředvídatelné impulzivní chování
- Špatná kontrola emocí
- Přehnané reakce na zvuky jako zvonek, siréna, bouchnutí dveří, ale i na fyzický kontakt, náhlé pohyby nebo výrazné osvětlení
- Pro okolí nepochopitelné reakce na běžné události, které jim evokují traumatický zážitek

Prožité trauma může mít ve škole následující důsledky:

- Nevyrovnané školní výkony
- Vyšší míra absencí
- Špatné známky
- Výchovné problémy
- Snížená schopnost čtení
- Předčasné odchody ze vzdělávání

CO MŮŽETE UDĚLAT VE ŠKOLE, ABYSTE POMOHLI TRAUMATIZOVANÉMU DÍTĚTI

- Udržovat obvyklé a předvídatelné postupy. Zaměřovat se na rituály. Předávat dítěti vzkaz, že je v bezpečí a život půjde dál.
- V situacích, kdy je to možné, dávat na výběr. Traumatické události jsou často spojené se ztrátou kontroly a chaosem. Dětem můžeme pomoci tak, že jim umožníme volbu a podílení se na rozhodování.
- Zaměřeni se na podporu traumatizovaného dítěte. Pověření konkrétních pracovníků škol, kteří se mu budou věnovat (psycholog, speciální pedagog, výchovný poradce případně třídní učitel, pověřený pedagog nebo asistent pedagoga).
- Nastavit jasné a pevné hranice. Vyvozovat spíše logické než trestající opatření při překračování hranic a nevhodném chování.
- Pamatovat si, že výchovné problémy jsou přechodné a jsou důsledkem prožitého traumatu. I to nejrušivější chování může být způsobené úzkostí vyvolanou traumatem.
- Poskytovat dítěti bezpečné místo, aby mohlo hovořit o tom, co se stalo. Vyhradit si konkrétní čas a místo.
- Poskytovat dítěti jasné a realistické odpovědi na otázky vztahující se k traumatickým událostem. Objasňovat nejasnosti a zkreslení.
- Věnovat pozornost prostředí a podnětům, které mohou vyvolat reakci traumatizovaného dítěte - hlasité zvuky připomínající sirény nebo bombardování.
- Předjímat zhoršení situace a poskytovat včasnou podporu. Mnoho situací může být spouštěčem. Pokud například dítě nezůstává rádo samo, zajistit, aby ho vždy doprovázel spolužák.
- Zavést systém průvodů- tedy spolužáků, kteří budou dítěti pomáhat během výuky a v běžných situacích spojených s nástupem do nové školy.
- Upozornit dítě předem, pokud má dojít k něčemu neobvyklému – například ztlumení světel nebo nenadálému hluku.
- Pozorovat reakce ostatních spolužáků na traumatizované dítě a sledovat informace, které si předávají. Ochraňovat dítě před zvědavostí spolužáků a nikomu nesdělovat detaily traumatu.
- Komunikovat s rodinou dítěte a obrátit se o pomoc na odborníky (<https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>).

Zvažte, zda nepřistoupit k následujícím dočasným úpravám ve výuce:

- Zkrácení zadání
- Poskytnutí více času ke splnění úkolů
- Pokud dítě bude mít nezvladatelné pocity během vyučování, umožnit, aby mohlo opustit třídu a vyhledat školního psychologa, případně mu umožnit relaxační činnosti ve třídě, které sníží míru traumatického stresu.
- Pomoc při zaznamenávání, organizaci a plnění úkolů

Pečujte o sebe

- V důsledku práce s traumatizovaným dítětem se u Vás může rozvinout sekundární traumatický stres. Dodržujte zásady psychohygieny a neváhejte požádat o pomoc, pokud se necítíte dobře.