

ŠOK ZPŮSOBENÝ KRIZOVOU SITUACÍ „DISASTERSHOCK“

JAK ZVLÁDAT EMOČNÍ STRES
ZPŮSOBENÝ KATASTROFOU



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraudo, Ed.D. a Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Přeloženo do češtiny Helenou Berger, Lenkou Josífkovou a Alenou Skrbkovou

GLOBALNÍ TÝM DOBROVOLNÍKŮ

K datu poslední aktualizace 27. dubna 2020 už jedenašedesát členů týmu, reprezentujících 14 zemí, věnovalo svůj čas překladu příručky Disastershock do 20 jazyků a celosvětové distribuci během pandemie nemoci Covid-19. Náš tým se stále rozrůstá a další lidé se přidávají s cílem rozšířit záběr projektu. Prosím pomozte nám v práci, sdílejte příručku s ostatními, a pokud budete mít zájem o více informací, navštivte stránky www.disastershock.com.

Nyna Amin - Jižní Afrika	Antoine P. Broustra - USA
Huda Ayyash-Abdo - Libanon/USA	Kiran Pala - USA
Liat Ben-Uzi - USA	Marie-Claude Parpaglione - Itálie/Francie
Helena Berger - Česká Republika	Amy Paul - Indie
Priti Bhattacharya - Indie	David Paul - Indie
Sagar Bhattacharya - Indie	Barbara Piper-Roelofs - Nizozemsko
Hilip C. H. Yuen - Čína	Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Andrea Circella - Itálie	Joseph Puthussery - USA
Alexandre Coimbra - Brazílie	Jen Raynes - USA
Meryem Danişmaz Sevin - Turecko	Jia Rebecca Li - USA
Sibnath Deb - Indie	Andrea Riedmayer - Německo
Shuyu Deng - Čína	Karin Rohlf - Německo/USA
T.R.A. Devakumar - Indie	Nihal Sahan - USA
Karin Dremel - USA	Lucas Sahn - USA
Susanne Ebert-Khosla - USA/Německo	Sandra Sanabria - USA
Xinyue Fan - Čína	Sandra Sanabria Bohórquez - Kolumbie/USA
Damian Gallegos-Lemos - Ekvádor/Španělsko	Erwin Schmitt - Německo
Brian Gerrard - Kanada	Heike Schmitz - Německo/USA
Seth Hamlin - USA	Ratnesh Sharma - USA
Lenka Josífková - Česká Republika	Jacqueline Shinefield - USA
Motoko Katayama - USA	David Shoup - USA
Sheena Kim - USA	Alena Skrbková - Česká Republika
Celina Korzeniowski - Argentina	Bridget Steed - USA
Pınar Kütük Yılmaz - Turecko	Zhenrong Su - Čína
Julia Lam Lok Chu - Čína	Ning Tang - Čína
Amy Lang - USA	Van Van Huong - Vietnam
Valerie Leong Pou Kio - Čína	Justin Wilson - Kanada
Sue Linville Shaffer - USA	Joanna Wong Pui Kei - Čína
Akiko Lipton - USA	Yuen Wu - Čína
Marizela Maciel - USA	Jiayuan Zhang - Čína
Elizabeth Moon - USA	Ruoyun Zhu - Čína
Julie Norton - USA	
Yasemin Özkan - Turecko	

Věnování

Tuto příručku věnujeme lidem, kteří nás inspirovali svou odvahou, láskou a odhodláním pomáhat ostatním v dobách krize:

Dr. Elizabeth Bigelowová, Dr. Larry Palmatier a Dr. Valerie Appletonová.

Na stránkách níže najdete nápady, náměty a postupy týkající se oblasti zdravotní péče. Nechápejte je prosím jako náhradní řešení za konzultaci se svým lékařem nebo psychoterapeutem. Cílem autorů není poskytovat profesionální poradenství ani služby jednotlivým čtenářům. Autoři tak neodpovídají za jakékoli ztráty nebo škody údajně vzniklé v souvislosti s informacemi uvedenými v této publikaci. Autoři vynaložili maximální snahu uvádět vždy správné a funkční internetové adresy a další kontaktní údaje v době vydání knihy, ale nepřebírají žádnou odpovědnost za chyby či změny, ke kterým dojde po vydání materiálu. Autoři nemají žádný vliv na obsah pocházející od třetích stran, a nenesou za něj žádnou odpovědnost. Autoři nedávají svolení k vytváření děl odvozených od této publikace, ani k překladu do dalších jazyků, bez jejich výslovného písemného souhlasu.

Fotografie

Foto lesního požáru: Jean Beaufort

Ruce v kruhu: Databáze Adobe

Foto sopky: Yosh Ginzu

Foto Covid-19: Tedward Quinn

Foto hurikánu: FEMA Photo Library

Foto povodně: Chris Gallagher

ISBN 978-1-7923-3564-8 ebook

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

Obsah

GLOBALNÍ TÝM DOBROVOLNÍKŮ	2
Věnování.....	3
Co říkají odborníci na téma	5
PŘEDMLUVA	8
ÚVOD.....	9
ČÁST 1: DESET ZPŮSOBŮ, JAK ZVLÁDNOUT ŠOK Z KRIZE	11
Metoda 1: Hluboké dýchání	11
Metoda 2: Uvolnění svalového napětí	11
Metoda 3: Sledujeme příčiny a úroveň stresu	12
Metoda 4: Zastavujeme myšlenky	13
Metoda 5: Změna přístupu	14
Metoda 6: Pozitivní samomluva.....	15
Metoda 7: Pozitivní představy	16
Metoda 8: Zpochybňujeme iracionální myšlenky	16
Metoda 9: Stavíme na pozitivě / omezujeme negativa.....	17
Metoda 10: Jsme akční a máme věci pod kontrolou	18
ČÁST 2: JAK POMOCI DÍTĚTI ZVLÁDNOUT ŠOK Z KRIZE	20
Jak zjistíme, že dítě je ve stresu	20
Seznam: BĚŽNÉ STRESOVÉ REAKCE DĚTÍ NA KRIZI	21
Běžné reakce dětí na stres (všech věkových skupin).....	21
Reakce předškoláků na stres (od 1 do 5 let)	21
Reakce dětí na prvním stupni na stres (od 5 do 11 let).....	22
Reakce dětí na druhém stupni na stres (od 11 do 14 let)	22
Reakce mladistvých na stres (od 14 do 18 let).....	22
Jak uklidnit dítě	24
Jak naslouchat a vést dítě k tomu, aby s vámi mluvilo.....	26
Jak pomáhat dítěti zvládat stres s použitím umění.....	28
Jak pomáhat dítěti odpočívat: Dvanáct metod	34
Metoda 1: Buďte sami v pohodě.....	34
Metoda 2: Hluboké dýchání	35
Metoda 3: Uvolnění svalového napětí	35
Metoda 4: Představujeme si svou oblíbenou činnost	35
Metoda 5: Zastavujeme myšlenky	36
Metoda 6: Sami sobě trenérem	36
Metoda 7: Technika „Ano... ale...“	37
Metoda 8: Vyprávíme si	38
Metoda 9: Odměňujeme odvahu a klid	38
Metoda 10: Dětské knihy o zvládání strachu	39
Metoda 11: Provozujeme zábavné činnosti	40
Metoda 12: Rodinná rada	41
ČÁST 3: DODATEČNÁ LITERATURA, VIDEA A INTERNETOVÉ ZDROJE	43
Závěr	45
O autorech.....	46

Co říkají odborníci na téma **Šok z krize: Jak zvládat emoční stres způsobený nějakou pohromou**

„Přínos této relativně krátké knihy spočívá v uceleném a praktickém podání. Jde o komplexní publikaci v tom smyslu, že pokrývá celou škálu strategií zvládnutí emočního stresu a zaměřuje se na to, jak pomáhat různě starým dětem uvolnit se a zvládnout emoční stres. Knížka je praktická proto, že všechny navržené postupy jsou snadno proveditelné, kdykoli pocítíte napětí, protože jste v šoku. Brožurka, kterou je dobré mít po ruce pro případ, že udeří nějaká nepředvídaná krize.“

Hans Everts, PhD
Emeritní profesor
Pedagogická fakulta
University of Auckland
Auckland, Nový Zéland

„Jedna z nejužitečnějších příruček, které se mi dostaly do ruky za 28 let mé profesorské kariéry v oboru rodinné terapie a 34 let certifikovaných psychoterapií. Poskytuje mnoho informací o tom, kdy vzniká trauma, a jaké má dopady na široké spektrum klientů. A co je ještě důležitější: nabízí spoustu účinných technik minimalizace hrozby posttraumatické stresové poruchy (PTSD) u dětí i dospělých. Tento materiál obstál ve zkoušce času díky své vysoké užitné hodnotě – je výborným základem, na kterém mohou stavět odborníci připravující se na léčbu různorodých traumat.“

Docent Michael J. Carter, LMFT, PhD
Katedra speciální pedagogiky a poradenství
Pedagogická fakulta
California State University, Los Angeles
Los Angeles, Kalifornie

„Nezbytný zdrojový materiál pro všechny subjekty zabývající se řešením krizových situací a přírodních katastrof – agentury, terénní pracovníky i oběti. Ucelený manuál, který poskytuje praktické informace týkající se duševního a emočního zotavení se z následků životu nebezpečných událostí a situací.“

Nyna Amin, PhD
Docentura: vzdělávací plány
Nositelka ocenění
Pedagogická fakulta
University of KwaZulu-Natal
Jižní Afrika

„Úžasná kniha, a také velmi potřebná, protože nabízí jednoduchého a praktického průvodce při vyrovnávání se s emočním otřesem v důsledku krize. Když nastane katastrofa, přestáváme slyšet dětské hlasy, a dopady na děti mohou být celoživotní. Gratuluji autorům k tomu, co dokázali, když se podělili o svoje znalosti a techniky, které pomáhají dětem a mládeži.“

Profesorka Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.
Si Yuan, předsedkyně správní rady a profesorka:
Katedra sociální práce a správy
The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

„Při zvládání šoku z krize je zapotřebí spojeného úsilí dospělých, dětí a terapeutů; jen tak je možné orientovat se v minovém poli emočního stresu. Tato publikace nabízí mnoho účinných nástrojů, které lze aplikovat do jakéhokoli terapeutického rámce.“

Huda Ayyash-Abdo, PhD
Docentura: psychologie
Katedra společenských věd
Lebanese American University
Beirut Campus, Libanon

„Tato příručka je úžasná díky své srozumitelnosti a jednoduchosti; uvedené metody okamžité pomoci rodičů dětem čelícím následkům nějaké pohromy v jejich okolí jsou snadno proveditelné a vycházejí z praktických zkušeností. Materiál je sice určený rodičům, ale díky své komplexnosti je výborným pomocníkem pro odborníky, kteří chtějí poskytovat empatickou péči a pomáhat dětem vystaveným emočnímu stresu v souvislosti s určitou krizí. O tomto nedocenitelném zdroji určitě budu často mluvit, a budu ho doporučovat svým kolegům psychologům, přátelům a příbuzným.“

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psycholožka
Calgary, Alberta, Kanada

„Autoři knihy jednoduchým a citlivým způsobem předkládají čtenářům nástroje, díky nimž mohou lépe zpravovat složité životní situace. Dávají jim pocit, že v tomto světě nejsou sami. Sdělení je velmi jasné: autoři vám věří! Důvěřují vaší schopnosti překonat jakoukoli katastrofu, ať už jste dospělý, dítě nebo rodič. Proto pomáhají čtenářům nacházet správnou reakci na šok z krize, a vedou je k akci zaměřené na snižování stresu. Autoři zde popisují různé postupy redukce stresu, a umožňují nám dostat svůj život pod kontrolu, zejména v dobách krize. Většina dospělých a dětí je schopná vyrovnat se s obavami a úzkostmi, které přicházejí v důsledku katastrof. Řešení máme ve svých rukou! Tuto knihu vřele doporučuji zahrnout do databáze nástrojů zvládání následků katastrofy.“

Docentka Nurit Kaplan Toren, PhD
Katedra vzdělávání, výuky a přípravy učitelů
Pedagogická fakulta
University of Haifa, Haifa, Izrael

„Vynikající zdroj pro všechny poradce a terapeuty pracující s klienty, kteří zažili nějakou vážnou stresovou situaci. Autoři se sice zaměřují na skutečné katastrofy, jako jsou teroristické útoky, zemětřesení a vlaková neštěstí, nicméně domnívám se, že tento manuál lze použít i za méně dramatických okolností. Jen v poslední době jsme ve Spojeném království zažili požár Grenfell Tower (na následky tohoto požáru, ke kterému došlo v západním Londýně 14. června 2017, zemřelo 72 lidí – pozn. překl.), sociální média jsou plná „děsivých klaunů“, a to vše nádavkem k hrozbě teroristických útoků v Británii a v Evropě, kdy jsou děti a mladí lidé neustále vystavováni šokujícím znepokojivým obrazům. Pro mnoho dětí a rodičů je to velmi těžké.

Máte v ruce úžasného praktického průvodce plného rad a strategií, které vycházejí z hlubokých teoretických znalostí i rozsáhlé praxe. Věřím, že knížečka pomůže rodičům, učitelům i terapeutům při budování emoční a psychické odolnosti u dětí. Přináší jasné praktické postupy řešení následků šoku u svědků a osob, které prodělaly různorodé těžké otřesy nebo krize. Tento úžasný materiál plný informací rozešlu poradcům do 300 škol a dalším 1200 dobrovolníkům po celém Spojeném království, protože věřím, že z ní budou mít užitek nejen odborníci, ale i školy a rodiče, kteří musí řešit problémy klientů způsobené traumatem nebo šokem z krize.“

Stephen Adams Langley, PhD
Senior Clinical Consultant
Place2Be
Londýn, Spojené království

PŘEDMLUVA

Tuto příručku jsme vytvářeli během přírodní katastrofy, se kterou jsme měli přímou zkušenost, a to během velkého zemětřesení v oblasti San Franciska v roce 1989. K otřesům o síle 6,9 stupně došlo během Světového poháru v baseballu; kdy zemřelo 63 a zraněno bylo 3757 lidí. Při zřícení části mostu Bay Bridge zahynul cestující v autě. Dalších 42 osob bylo zabito, když se v Oaklandu zřítila horní část estakády na vozidla projíždějící dole. Ve městě Santa Cruz spadlo čtyřicet budov a pohřbilo šest lidí. V San Francisku bylo zničeno 74 budov, v různých částech města propukly požáry a celkové škody byly vyčíslené na 13 miliard dolarů. Dopady na psychický stav obyvatel doznávaly ještě několik měsíců. Celé týdny víceméně průběžně místní i celostátní televize ukazovaly obrazy zkázy. Bylo těžké nepropadat pocitům zmaru, když jste tehdy žili v Kalifornii.

Pět autorů publikace v té době působilo jako profesoři a doktorandi na Středisku péče o dítě a rodinu při Univerzitě v San Francisku. Středisko péče o dítě a rodinu založili Brian Gerrard a Emily Giraultová s cílem poskytovat v oblasti Sanfranciského zálivu rodinné poradenství při školách. Zjistili jsme, že mnoho technik zvládání psychické zátěže doporučených dospělým a dětem je velmi nekonkrétních: „hodně spěte, naslouchejte svým dětem, zhluboka dýchejte“ apod. Ovšem podobná obecná doporučení čtenářům už neřekla, JAK naslouchat svým dětem, nebo trénovat hluboké dýchání. Publikace *Disastershock* se od jiných zdrojů liší tím, že dává přesné instrukce: jak snižovat hladinu stresu s pomocí 20 různých praktických technik. Většinou se jedná o kognitivně-behaviorální postupy založené na praktických znalostech, u kterých se prokázaly účinky na redukci stresu a dopadů traumat.

Příručka se skládá ze 3 částí. První popisuje 10 technik zvládání stresu pro dospělé. Druhá část je určená rodičům, učitelům a obecně všem, kteří pracují s dětmi, a obsahuje 14 technik, díky kterým se mohou děti zbavit stresu. Třetí část pak odkazuje na další zdroje: knihy, videa a internetové stránky. Naše příručka prošla několika revizemi: v roce 2001 po útoku 11. září v New Yorku; v roce 2017 po teroristických útocích v Bruselu, Paříži, Lahore a San Bernardinu; v roce pak 2020 během globální koronavirové krize. Prostřednictvím partnerství mezi Střediskem péče o dítě a rodinu a Oxfordským sympoziem v rámci školského týmu pro rodinné poradenství v otázkách reakce na krize (DCRT) byla publikace zdarma distribuovaná v komunitách zasažených pohromami po celém světě.

Uvedené techniky jsme v krizích sami využili a nyní je nabízíme vám, nejen proto, že náš výzkum potvrzuje jejich funkčnost, ale i proto, že s nimi máme osobní zkušenosti. To, že nám pomohly, ještě automaticky neznamená, že budou fungovat i vám. Ale je pravda, že spoustě rodin pomohly zvládnout stres. Zpracovali jsme dlouhý seznam věcí, které můžete vyzkoušet, a zjistit, co nejlépe působí na vás a vaše děti. Pokud zjistíte, že námi navržené metody nevedou ke snížení stresu, prosím obraťte se na kvalifikovaného psychologa nebo psychiatra.

ÚVOD

Všechny katastrofy, ať už jde o pandemie, teroristické útoky, zemětřesení, povodně, hurikány, tornáda, požáry, výbuchy, tsunami, pády letadel, vykolejené vlaky, autonehody, vraždy atd., mají jednu věc společnou: vyvolávají šok z krize. Jde o emoční stres, který u dětí i dospělých přichází následkem nějaké katastrofy.

Je zřejmé, že oběťmi jsou mrtví a zranění, ale také jejich rodiny. Ovšem i další lidé, nepřímo zasažení pohromou, mohou velmi trpět. Šok z krize může na zranitelné dospělé a děti působit ještě roky poté, co tragédie skončí. Naše knížečka by vám a vašim rodinám měla pomoci snižovat stres vyvolaný psychickým otřesem. Berte ji jako příručku první pomoci pro uvolňování napětí v důsledku krize.

Většina kalamit v našem životě přichází s nebývalou silou – udeří a zmizí, a nechají za sebou velké škody a ztráty, i na životech. Ovšem jsou také katastrofy pomalé, jako např. globální koronavirová pandemie v roce 2020, kdy se každým dnem objevují nové a nové statistiky nakažených a zemřelých. Krize nám připomínají, jak dojemně bezmocní, my lidé, můžeme být. Tragédie se dějí na globální úrovni (koronavirová pandemie v roce 2020), na národní úrovni (například teroristický útok, který ochromí celou zemi), na úrovni kraje nebo města (když spadne letadlo, nebo zemětřesení postihne nějaký konkrétní region), na komunitní úrovni (zavraždí vám souseda), nebo na úrovni osobní (zemře člen rodiny nebo přítel). Ať už jde o národní nebo osobní katastrofu, zasažení pociťují nějakou formu šoku z krize. Čím horší je dané neštěstí, tím více lidí trpí na následky krizového šoku.

Tento fenomén má svoje typické projevy:

Úzkostlivost

Pocit napětí

Nespavost

Noční můry

Vyžděšení z nečekaných zvuků či vibrací (např. projíždějící kamion)

Strach ze samoty

Strach o příbuzné

Zapomnětlivost

Větší počet drobných nehod

Plačtivost

Otupělost

Rychlejší mluva než obvykle

Vyhýbání se místům připomínajícím místo neštěstí

Nervozita

Pocit hněvu a podrážděnosti

Nutkový pocit, že se stane něco strašného

Pocit bezmoci

Pocit viny z toho, že jste přežili

Znovuprožívání traumat

Pokud vy sami nebo váš příbuzný vykazuje některý z výše uvedených symptomů, je důležité uvědomit si, že jsou celkem běžné, tedy dokud nejsou extrémně intenzivní, nebo netrvají více než pár týdnů.

Knížka, kterou máte v ruce, by vám měla pomoci vyrovnat se s krizovým šokem.

První část popisuje deset účinných metod, s pomocí kterých můžete vy a jiní dospělí snižovat stres.

Druhá část uvádí metody redukce stresu, které můžete aplikovat u dětí. Část 2 byla sice zpracovaná především pro rodiče, ale je vhodná i pro učitele a další dospělé osoby pracující s dětmi.

Většina zde uvedených postupů vychází z praktických poznatků. To znamená, že při formulaci jsme využili výsledků výzkumů, které prokázaly jejich účinnost, pokud jde o pomoc dětem i dospělým.

Pokud vy nebo někdo v rodině trpíte vážnými stresy, doporučujeme neprodleně se obrátit na kvalifikované odborníky (např. psychologa, terapeuta, psychiatra nebo sociálního pracovníka). V případě, že metody uvolňování napětí popsané v této publikaci nezmírní váš stres (nebo stres rodinných příslušníků), měli byste se poradit s příslušnými experty, kteří umějí vyhodnotit vaši konkrétní situaci.

ČÁST 1: DESET ZPŮSOBŮ, JAK ZVLÁDNOUT ŠOK Z KRIZE

Pokud máte jakékoli ze symptomů zmíněných v úvodu, možná byste mohli vyzkoušet alespoň některé z deseti níže uvedených metod zvládnání stresu. Doporučujeme vybrat si dvě až tři – ty, které vás nejvíce osloví – a zkoušet je provádět několikrát denně. Aby naše techniky fungovaly, musíte je praktikovat pokaždé, když pocítíte stres.

Metoda 1: Hluboké dýchání

Postup snižování napětí v těle s pomocí pomalého hlubokého dýchání. Tuto metodu můžete použít kdykoli pocítíte napětí či úzkost. Nejlepší způsob je praktikovat postup vsedě nebo vleže, někde, kde nebudete rušeni. Pokud byste se kdykoli během cvičení necítili pohodlně, zastavte.

Pojďme na to.

Dvě vteřiny se zhluboka nadechujte nosem: 1 - 2.

Teď na dvě vteřiny dech zadržte: 1 - 2, a pak dvě vteřiny zase nosem vydechnete: 1 - 2.

A znovu: dvě vteřiny nadechujte: 1 - 2, dvě vteřiny zadržte: 1 - 2, dvě vteřiny vydechnete: 1 - 2.

A nyní prodloužíme interval na tři vteřiny: Nadechujte: 1 - 2 - 3. Zadržte: 1 - 2 - 3. Vydechnete: 1 - 2 - 3. A znovu – nadechujte: 1 - 2 - 3. Zadržte: 1 - 2 - 3. Vydechnete: 1 - 2 - 3. V třívteřinovém tempu pokračujte, dokud se nebudete cítit úplně pohodlně.

Až budete připravení, pokročte ke 4 vteřinám. Nadechujte 1-2-3-4. Zadržte 1-2-3-4. Vydechnete 1-2-3-4. Opakujte: Nadechujte: 1-2-3-4. Zadržte 1-2-3-4. Vydechnete: 1-2-3-4. Výborně.

Až budete připravení, zkuste 5 vteřin.

V této chvíli byste již měli pomalu a klidně dýchat. Pokud chcete, můžete intervaly prodlužovat na 6, 7, 8, 9 až 10 vteřin. Pamatujte – když se nebudete cítit dobře, kdykoli přestaňte. Nacvičujte tuto metodu minimálně 5 minut. Můžete ji použít pokaždé, když ucítíte napětí – o samotě nebo na veřejnosti.

Metoda 2: Uvolnění svalového napětí

Tento způsob odbourávání stresu funguje tak, že na deset vteřin zatnete všechny velké svalové skupiny, a pak je rychle uvolníte. Cvičení provádějte vsedě o samotě. Cvičení neprovádějte za volantem.

Pojďme na to. Sedíte pohodlně? Dobře, začneme:

Sevřete obě ruce v pěst a zatněte prsty...pevně...ještě pevněji... Pěsti položte z vnější strany na stehna a tlačte kolena k sobě. Zatlačte...ještě víc...

Zavřete oči, tiskněte víčka k sobě, sevřete rty. Zatáhněte břicho a držte ho pevně...ještě pevněji...

Teď zatlačte obě nohy k sobě takovou silou, jakou zvládnete vyvinout. Držte všechny svaly zatnuté 5 vteřin: počítejte 1,2,3,4,5.

Pak povolte. Úplně uvolněte všechny svaly. Staňte se hadrovou panenkou. Zaměřte se na pocit ve svalech. Všimněte si, jak se celým tělem šíří teplo a klid.

A teď to zkuste celé znovu. Sevřete obě ruce v pěst a zatněte prsty...pevně...ještě pevněji...

Pěsti položte z vnější strany na stehna a tlačte kolena k sobě. Zatlačte...ještě víc... Zavřete oči, tiskněte víčka k sobě, sevřete rty.

Zatáhněte břicho a držte ho pevně...ještě pevněji...

Teď zatlačte obě nohy k sobě takovou silou, jakou zvládnete vyvinout. Držte všechny svaly zatnuté 5 vteřin: počítejte: 1,2,3,4,

A teď povolte a relaxujte. Úplně uvolněte všechny svaly. Zhluboka se nadechněte, zadržte dech a pomalu vydechněte. Představte si slovo KLID a soustředte se na něj. Staňte se hadrovou panenkou. Pokračujte v pomalém hlubokém dýchání a všimněte si, jak se celým tělem šíří teplo a klid.

Není od věci kombinovat tento postup s první metodou: hlubokým dýcháním. Cvičení můžete praktikovat o samotě i na veřejnosti (ale ne, když řídíte).

Metoda 3: Sledujeme příčiny a úroveň stresu

Tato metoda obnáší přesné pojmenování věcí, jež způsobují váš stres (říkáme jim „stresory“) a zaměření se na úroveň vyvolaného napětí. Pokud si neuvědomujete, že jste ve stresu, ani vás nenapadne aplikovat postupy uvolňování napětí. Pokud nevíte, co přesně vás stresuje, neumíte určit, kam směřovat metody zvládnání stresu.

Začněme se stresory. Mezi běžné faktory vyvolávající stres v důsledku nějaké pohromy patří:

Každodenní zprávy přinášející aktuální údaje o počtech mrtvých nebo nemocných.

Pocit ohrožení, když vyjdete z domu.

Fotografie zničených budov.

Fotografie nemocných a zraněných lidí v nemocnicích.

Čtení textů o umírání.

Obrazy hořících domů.

Pocit, že žiji v nebezpečné oblasti.

Nevím, kde jsou členové mé rodiny.

To je jen několik málo stresorů, které vás mohou ovlivňovat. Stresor totiž může být něco, co někde jen zahlédnete, nebo co vám proletí hlavou. Ať už je to cokoli, vyvolá ve vás napětí. Když si uvědomíte, že se cítíte napjatí nebo nervózní, zkuste identifikovat stresor, který to způsobuje. Když se koukáte jste na zprávy, kde se objevily záběry na zničené domy? Myslíte na oběti? V momentě, kdy zjistíte, co napětí způsobilo, můžete zkusit určité postupy redukce stresu.

Dalším krokem je stanovit úroveň stresu. Pokud si neuvědomujete žádný zvláštní pocit, zamyslete se nad svým chováním. Často zapomínáte, jste vznětliví, špatně spíte, nevydržíte chvíli v klidu sedět?

To všechno jsou známky stresu. Snažte se uvědomovat si svoje pocity: otupělost, skleslost, smutek, strach, bezmoc, hněv nebo vinu. Přesně je pojmenujte. Nyní zkuste najít souvislost mezi pocitem a konkrétním stresorem (například obrazem zničené budovy). Pokud úspěšně určíte stresový faktor, pomůže vám to pochopit vaše pocity.

A nyní na stupnici od 1 do 10 vyhodnoťte svůj aktuální stav. 10 je největší napětí, jaké jste kdy cítili, a 1 je největší pohoda. Jak to s vámi vypadá aktuálně? Toto cvičení – sledování úrovně stresu – provádějte několikrát denně. Všimněte si, kdy napětí stoupá, a aplikujte některé z dalších metod na jeho zmírnění.

Metoda 4: Zastavujeme myšlenky

U této metody se snažíme vypnout nepříjemné myšlenky a obrazy. Je vhodná v situaci, kdy se vám neustále vracejí znepokojivé myšlenky nebo obrazy. Pro příklad: pronásledují vás myšlenky na nějaké místo, kde někdo zemřel, a nemůžete se jich zbavit – v takové situaci je vhodná čtvrtá metoda.

Pojďme na to.

Soustředte se na svou nepříjemnou myšlenku či obraz, štipněte se do ruky a představte si slovo DOST!

Zhluboka se nadechněte, pak pomalu vydechnete, představte si slovo KLID a sami sebe v co nepříjemnějším a nejvíce zklidňujícím prostředí (např. na dece na pláži, u horského jezera, v houpací síti na zahradě).

Nejméně 20 vteřin si tuto scénu v mysli hýčkejte do největších detailů.

Soustředte se na všechnu tu krásu kolem sebe.

Nechte tělo, ať se postupně uvolňuje, a pomozte mu pomalým hlubokým dýcháním. (Viz Metoda 2: hluboké dýchání.)

Aby tento postup fungoval, musíte ho použít pokaždé, opravdu *pokaždé*, když vás budou trápit nepříjemné neodbytné myšlenky. Princip je jasný: nahrazujete znepokojivé představy obrazy, které jsou milé, pozitivní.

Kdykoli si uvědomíte, že se zaměřujete na negativní stránky věcí, snažte se najít nějakou pozitivní stránku. Jde o to, že: *Všechno zlé je pro něco dobré. Jen to najít!*

Metoda 5: Změna přístupu

Zde se snažíme používat pozitivní slova, „štítky“ k označování věcí, jež jsme dosud vnímali ryze negativně. A tak namísto: „Sklenice je poloprázdná“ říkáme „Sklenice je napůl plná“. Vždy hledáme něco dobrého, na co se zaměříme. Pomáhá nám to snižovat stres. Příklad: vidíte obraz zdemolované budovy, a místo negativního označení

„To je ale ošklivé.“

„Tolik lidí tady zahynulo.“

„To je strašné.“

Hledáme pozitivní stránky:

„Zasahovala tady spousta odvážných dobrovolníků.“

„Nakonec bylo méně obětí, než se čekalo.“

„Hodně lidí zachránili.“

„Záchranáři jsou opravdoví hrdinové.“

A když budete o dané pohromě přemýšlet obecně, opět se snažte dívat se na celou věc globálně:

„Báli jsme se daleko vyššího počtu obětí.“

„Většina budov zůstala stát.“

„Můžeme se poučit a příště...“

Metoda 6: Pozitivní samomluva

Formulujeme sami pro sebe *pozitivně laděné výroky* ještě před, během a po působení stresoru.

Jak to funguje: řekněme, že víte, že vás čeká nějaký stresující zážitek? Například musíte jet do práce autem, což je nepříjemné, protože cesta vede přes most, na kterém si vždy představujete, jak se s vámi zřítí.

Pozitivní samomluva spočívá v tom, že si dáte dohromady seznam pozitivních věcí, na které se můžete soustředit, až pojedete přes most.

Takže už na cestě k němu si můžete začít říkat:

„Už ho vidím, ale to zvládnou.“

„Všechno bude v pohodě, jako vždycky.“

„Umím zvládat stres hlubokým a pomalým dýcháním.“

„Tohle už jsem přece dal mockrát.“

A když už jste na mostě, opakujte si:

„To zvládnou.“

„Je to jen pár vteřin.“

„Jsem v klidu, dýchám zhluboka.“

„Nemám problém.“

„Všechno je v pořádku.“

A za mostem si řekněte:

„No gratuluju!“

„To se povedlo!“

„Zvládnul jsem svůj stres.“

„To dýchání se povedlo.“

Určitě nebude od věci připravit si pozitivní výroky předem, abyste si je dokázali dobře vybavit a soustředit se na ně. V akci se pak zaměřte se na 3 fáze setkání se stresorem: před, během a po.

Tato metoda funguje tak, že přerušíte tok negativních obrazů a myšlenek, které ve vás vyvolává stresový faktor. Pozitivní samomluvu můžete nasadit proti jakémukoli stresoru, kterému musíte přímo čelit (například když musíte projít místem, kde někdo zemřel, nebo jít během pandemie nakupovat do obchodu, kde nevyhnutelně budou další lidé).

Metoda 7: Pozitivní představy

Názvem *pozitivní představy* máme na mysli to, že si představujete, jak děláte něco velmi příjemného. Přerušíte tak negativní myšlenky a obrazy, které vás stresují. Pokud se cítíte obecně vystresovaní, zkuste zapojit fantazii a představit si, že jste si *odskočili na krátkou dovolenou*. (Za volantem to raději nezkoušejte.)

Pojďme na to.

Představte si, že se najednou ocitnete na dovolené na svém oblíbeném místě.

Pokud je to pláž, cítíte teplo slunečních paprsků na kůži, prohřátý písek pod chodidly, jemný větřík ochlazující vaše tělo, a vlnky jemně ševelí.

Zkuste se do této představy ponořit všemi smysly.

Pokračujte asi 5 minut.

V případě, že musíte přímo čelit nějakému spouštěči stresu (jet přes most, projít kolem zřícené budovy apod.), zkuste si představit, že děláte něco příjemného v pohybu. Například běh, nebo fotbalový míč na noze v šanci na gól, nebo na lyžích na prázdném svahu – vidíte, jak od hran lyží létají vějíře sněhu?

Tato metoda funguje tak, že soustředíte svou představivost na to, abyste skutečně prožili radost z nějaké činnosti.

Metoda 8: Zpochybňujeme iracionální myšlenky

U této metody si zapisujeme vjemy, jež máme z dané katastrofy a považujeme je za iracionální (a přesto nutkavé); následně je zpochybňujeme, když hledáme racionální myšlenky, které je vyvracejí.

Mezi běžně se vyskytující iracionální myšlenky patří:

„Můj příbuzný onemocní a zemře.“

„Ten most na mě spadne.“

„Zítرا přijde něco ještě horšího.“

„Náš dům se zřítí.“

„Něco mě zabije.“

„Kolem mě není nic než hrůza a děs.“

Výše uvedené výroky jsou příklady iracionálních myšlenek, které z černého scénáře dělají katastrofu, protože se příliš soustředí na vše negativní, a ignorují pozitivní momenty.

Zkuste to.

Zamyslete se a najděte myšlenku na danou pohromu, o které víte, že je iracionální nebo přehnaně pesimistická.

Napište ji na kus papíru do levého sloupce *Iracionální myšlenky*.

Pravý sloupec nadepište *Racionální myšlenky*. Sem napište jakékoli pozitivnější, objektivní pohledy na situaci.

Příklad:

Vlevo: „Můj příbuzný onemocní a zemře.“

Vpravo: „Jestli můj příbuzný onemocní, může se také úplně uzdravit.“

Vlevo: „Ten most se zřítí.“

Vpravo: „Pravděpodobnost, že se nějaký most s někým zřítí, je velmi nízká – během zemětřesení se zřítí jediný most.“

Vlevo: „Zítřka bude další povodeň (zemětřesení apod.).“

Vpravo: „Zítřka vůbec nemusí přijít žádná další povodeň (zemětřesení apod.). Naposledy se tady něco takového, stalo před 20 lety.“

Vlevo: „Kolem mě je to samá hrůza.“

Vpravo: „Je sice pravda, že mnoho lidí zahynulo a vznikly obrovské majetkové škody, ale je také pravda, že já jsem naživu a život je stále krásný – bydlím ve skvělé komunitě lidí, na které mohu být hrdý, protože s odvahou a láskou pomáhají jeden druhému.“

Principem metody je neutápět se dokola v negativěch, ale snažit se vidět celou pravdu: že ve skutečnosti i za těch nejtragičtějších okolností kolem sebe najdeme něco pozitivního.

Metoda 9: Stavíme na pozitivech / omezujeme negativa

Když jsme v situaci, kdy čelíme nějaké krizi, snadno zapomínáme na to, jak blahodárné je provozovat činnosti, jež nám přirozeně odbourávají stres. Tak třeba: dát si někde něco dobrého,

zahrát si tenis, lehnout si na sluníčku na zahradní lehátko, sledovat oblíbený seriál, hrát si se psem nebo kočkou, poslouchat hudbu, podívat se na fotbal, užívat si společnosti rodiny a přátel atd.

Můžeme jen doporučit sepsat si aktivity, kterým jste se věnovali před krizí, a pak je cíleně začít zase provozovat. Když se do toho pustíte, přerušíte tok negativních myšlenek a obrazů způsobených katastrofou a připomenete si, že aktuální neštěstí je jen velmi malou částí vašich zkušeností.

Vedle toho, že do svého života vrátíte pozitiva, zaměřte se i na potlačování negativ. Pokud vás rozrušují obrazy zkrázy, snažte se na ně nedívat. Vynechávejte tu část zpráv, kde se hovoří o dané katastrofě. Nezkoumejte znepokojivé fotografie na internetu. Aspoň na čas si místo zpráv pouštějte oblíbenou hudbu. Nevystavujte se obrazům a informacím vyvolávajícím záporné emoce více, než dokážete zvládnout. Pokud jsou ve vašem okolí nepříjemní lidé, jimž se můžete vyhýbat, udělejte to. Identifikujte negativní, deprimující lidi a věci, a omezte kontakt s nimi, aspoň pro danou chvíli.

Metoda 10: Jsme akční a máme věci pod kontrolou

Významným zdrojem stresu vyvolaného katastrofou je pocit bezmoci. Krize obvykle udeří nečekaně a my na ni nemáme žádný vliv. Existují ovšem určité věci, které můžete udělat, abyste zredukovali stres vyvolaný pocitem bezmoci. Činnosti, které podniknete s cílem navodit si pocit, že sami sebe a své okolí máte pod kontrolou – ve smyslu vyrovnání se s pohromou.

Jako první opatření se nabízí krizový záchranný balíček pro vás a vaši rodinu (pro případ katastrofy, při které nefunguje proud a další základní služby). Patří do něj voda, jídlo, svítilna a rádio na baterky, lékárnička, deky a písemné instrukce, jak se v případě rozdělení rodiny budou její členové vzájemně kontaktovat. Není marné mít takový balíček připravený v domě a třeba i v autě. Pokud jde o krizi typu pandemie koronaviru v roce 2020, určitě nezapomeňte na dezinfekční prostředky a roušky pro celou rodinu. Když se takto připravíte, pocit bezmoci bude méně naléhavý. Budete totiž vědět, že i když se stane nějaké neštěstí, vy máte k dispozici základní materiály, které vám a vaší rodině pomohou přežít.

Zadruhé se můžete nabídnout jako dobrovolník. Například poskytnout rodině, která přišla o domov, vhodné přístřeší, volný pokoj. Nebo darovat krev. Můžete také darovat potraviny, oblečení či peníze na pomoc přeživším. Mnoho podobných činností vám vrátí pocit, že situaci zvládáte, protože aktivně zmírňujete negativní dopady na jiné lidi. V osobnější rovině pak můžete kontaktovat svou rodinu a přátele (emailem, telefonicky atd.) s nabídkou, že jste tu pro ně, schopní pomoci.

Zatřetí se můžete stát expertem na katastrofy a jejich zvládnutí tak, že si přečtete vše, co je k tématu k dispozici. Tak například pokud jde o zemětřesení, nám se líbí kniha [Peace of Mind in Earthquake Country](#). (pozn.: *Klid v duši v zemi zemětřesení - pouze v angličtině.*) Když žijete v tektonicky neklidné oblasti a nastudujete si téma zemětřesení, může to u vás snížit pocit bezmoci. Budete pak vědět třeba to, jestli v případě zemětřesení máte raději zůstat uvnitř budovy, nebo

se snažit dostat ven. Kde je nejbezpečnější místo, když udeří tornádo? Znat odpovědi na podobné otázky znamená více si věřit, že mám situaci pod kontrolou.

A konečně vám doporučujeme, abyste se stali odborníky na snižování stresu, protože vám to umožní ovládat svoje emoce a napětí. Na trhu je hodně knih na téma zvládnání napětí, například:

Burns, David (2010). [Cítit se dobře](#). Eugenika. Praha

Kabat-Zinn, Jon (2016). [Život samá pohroma. Jak čelit stresu, bolesti a nemoci použitím moudrosti těla a ducha](#). Jan Melvil Publishing,

Nešpor, Karel (2019). [Přirozené způsoby zvládnání stresu](#). Raabe.

Weiss, Brian L. (2014). [Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu](#). Metafora.

V angličtině:

Blonna, Richard (2011). [Coping with Stress in a Changing World](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Chen, David (2016). [Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition](#). New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [The Relaxation and Stress Reduction Workbook](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress](#). Nu Day Perspectives.

Doporučujeme vám vyzkoušet více z výše uvedených metod zvládnání stresu, a to opakovaně. Pokud zjistíte, že vám nepomáhají a stále prožíváte silné napětí, důrazně vám radíme vyhledat odbornou pomoc kvalifikovaného odborníka.

ČÁST 2: JAK POMOCI DÍTĚTI ZVLÁDNOUT ŠOK Z KRIZE

Jak zjistíme, že dítě je ve stresu

Co je to stres? Psychická a fyzická reakce na konkrétní znepokojivou zkušenost. Mnoho stresových pocitů a reakcí je stejných u lidí všech věkových skupin. Stresová reakce dětí v případě pro pohromy může být zřejmá nebo zjevná. Potřebám dětí a jejich naplnění musíme věnovat zvláštní pozornost.

Nejčastější reakcí dětí na katastrofu je strach a úzkost. Dítě se bojí, že tragédie se bude opakovat. Další běžnou obavou je, že dítě nebo jeho blízký při opakování neštěstí bude trpět. Dítě se také může bát, že bude oddělené od rodiny a zůstane samo. V podobných časech je velmi důležité, aby rodina byla pohromadě. Pokud je dítě vystresované z toho, že rodinní příslušníci se pohybují na různých místech, což je v normálním životě běžné, bude pro něj lepší, když mu vždy vysvětlíte, kam jdete – do práce, do obchodu apod. Měli byste zvážit možnost internetového videohovoru s momentálně nepřítomnými členy rodiny. Dalším možným krokem k uklidnění dítěte je nacvičování situace: co budou jednotliví členové rodiny dělat, když přijde další kalamita? Jaká bezpečnostní opatření rodina přijme doma? Stanovte si plán pro případ, že krize nastane v době, kdy dítě bude ve škole. Kdo ho bude vyzvedávat?

Během pohromy jsou ve stresu i rodiče. Jejich obavy a úzkosti se pak přenášejí na děti. Dospělí ovšem mají více zkušeností se zvládáním stresu než děti. Proto je důležité, aby si rodič uvědomoval emocionální stav a potřeby potomků. Vaše dítě může být velmi vystrašené. Jeho úzkost sama o sobě nezmizí. Musíte spolu s dítětem připustit, že jeho strach a úzkost jsou velmi skutečné. Musíte pochopit, o jaké konkrétní obavy se jedná. A jediný způsob, jak to udělat, je s dítětem mluvit.

Vyslechněte svoje dítě – zjistěte, čeho konkrétně se bojí. Mluvte s ním o jeho pocitech. Ptejte se, co si myslí, že se stalo. Může být přespříliš pod dojmem televizních a rozhlasových zpráv, které občas krizi nafukují. Měli byste si v klidu sednout a probrat, jaká jsou fakta. Dejte tomu čas – dítě bude přímo i nepřímo vyjadřovat svoje obavy související s neštěstím. To nejdůležitější, co můžete pro dítě v podobných situacích udělat, je naslouchat, povzbuzovat je, aby komunikovalo, neustále je verbálně konejšit a nezapomínat na objetí a zvýšenou pozornost.

Byly identifikovány také konkrétnější reakce, patrné u různě starých dětí. Neprodleně po katastrofě se objevuje nespavost a noční můry. Dále může nastat ztráta zájmu o školu. Je to kvůli strachu z oddělení od rodiny, ale také kvůli obavám, že škola není bezpečná, nebo nezájmu o to, co se ve škole v době krize děje. Ještě složitější je situace tehdy, když výuka probíhá jen online, a kontakt s učitelem je pouze pomocí videohovoru, nebo není žádný. Další běžnou reakcí u dětí všeho věku je regresivní chování. Dítě se může začít chovat jako to dělávalo v dřívějších vývojových fázích, protože se tak může cítit bezpečněji a chráněněji. Aktuální situace je znepokojivá, a tak únik do dřívějšího bezpečného stavu je uklidňující. Takové reakce jsou běžné, ovšem podobné chování nesmí trvat moc dlouho po katastrofě.

Různé věkové skupiny dětí pak vykazují různé stresové reakce na kalamitu. Pětileté dítě je jinak zranitelné než čtrnáctileté. Pro účely této knížky jsme stanovili věkové skupiny dětí následovně: předškolní (1-5); první stupeň (5-11); druhý stupeň (11-14); mládí (14-18). Tabulka ilustruje běžné reakce na stres v různých věkových skupinách.

Děti v předškolním věku (1-5) jsou nejvíce zranitelné z hlediska narušení jejich bezpečného známého prostředí. Jejich vývoj jim zatím nedává schopnost konceptualizace, která by jim umožnila pochopit katastrofu. Předškolákům chybějí verbální dovednosti, se kterými by dokázali sdělit dospělým svoje obavy a úzkosti. V důsledku toho se stres u předškoláků nejlépe pozná podle jejich chování. Může jít o nepřímé projevy, proto je tak důležité zajímat se o potřeby dítěte. Typickými symptomy regresivního chování je cucání palce a noční pomočování. Stává se, že pětileté dítě, které si už ve 3 letech přestalo cucat palec, se k tomuto chování vrátí. Je to normální, ale nemělo by jít o trvalý návrat. Další běžnou reakcí je strach ze tmy a noční můry. Nejvíce patrné jsou tyto projevy bezprostředně po tragédii. Je zde souvislost se strachem předškoláka z toho, že zůstane sám, což se umocňuje v noci. Předškolák proto může více vyhledávat fyzický kontakt s rodiči.

Seznam: BĚŽNÉ STRESOVÉ REAKCE DĚTÍ NA KRIZI

Běžné reakce dětí na stres (všech věkových skupin)

- Strach, že se tragédie bude opakovat
- Strach ze zranění
- Strach z odloučení
- Strach ze samoty
- Poruchy spánku
- Noční můry
- Ztráta zájmu o školu
- Ztráta zájmu o vrstevníky
- Regresivní chování
- Fyzické symptomy (bolesti hlavy nebo břicha)
- Izolování se
- Smutek

Reakce předškoláků na stres (od 1 do 5 let)

- Cucání palců
- Noční pomočování
- Strach ze tmy
- Noční můry
- Vyžadování fyzického kontaktu
- Výrazné potíže s vyjadřováním
- Ztráta chuti k jídlu
- Problémy s ovládáním svěračů

Reakce dětí na prvním stupni na stres (od 5 do 11 let)

- Kňourání
- Vyžadování fyzického kontaktu
- Strach z odloučení
- Strach ze tmy
- Noční můry
- Záškoláctví
- Poruchy soustředění
- Zvýšená agresivita
- Přerušování kontaktů s vrstevníky

Reakce dětí na druhém stupni na stres (od 11 do 14 let)

- Potíže s příjmem potravy
- Bolesti hlavy
- Bolesti břicha
- Psychosomatické potíže
- Poruchy spánku
- Noční můry
- Ztráta zájmu o školu
- Ztráta zájmu o kontakt s vrstevníky
- Vzpourné chování doma
- Agresivní chování

Reakce mladistvých na stres (od 14 do 18 let)

- Bolesti hlavy
- Bolesti břicha
- Psychosomatické potíže
- Problémy s příjmem potravy
- Poruchy spánku
- Ztráta energie
- „Nezodpovědné“ chování
- Vyšší závislost na rodiči
- Žádný kontakt s vrstevníky
- Problémy ve škole

Mezi reakcemi předškoláků (1-5) vyvolanými krizí byla patrná vyšší obava z odloučení od rodiny. Dalším symptomem jsou problémy s vyjadřováním. Mluva je pro dítě relativně novým vývojovým úspěchem, a její poruchy mohou mít různé podoby: zadržávání, koktání nebo obecně neschopnost srozumitelně se vyjádřit. Signálem stresu u předškoláka bývá také ztráta chuti k jídlu. Ztráta kontroly nad funkcí svěračů také může často naznačovat stres. Převládajícím typem úzkosti u předškoláka je strach z toho, že bude opuštěný a zůstane sám.

Stresové reakce dětí na prvním stupni ZŠ (5-11) se nejčastěji vyznačují regresivním chováním. Běžné je časté kňourání a "věšení se" na rodiče. I v této skupině se může objevovat i strach z

odloučení od rodičů, což je jinak typické spíše pro předškoláky. Děti ve věku 5 až 11 let už mohou zažívat strach ze tmy a noční můry. Zlé sny mohou souviset s prožitými událostmi i s obavami z jejich opakování. Mnoho projevů chování poznamenaného stresem vidíme ve škole. Dítě se může snažit jí vyhýbat, a i když zajistíme jeho školní docházku, nemá zájem a špatně se soustředí. Na podobné symptomy je nutné upozornit učitele, jen ve spolupráci s ním mohou rodiče účinně řešit stres dítěte. Totéž platí pro online výuku během krize. Poruch chování je celá škála: od zvýšené agresivity po izolování se od přátel a rodiny. Pokud chce rodič správně určit tyto signály stresu, musí aktuální chování dítěte pečlivě porovnávat s tím, jaká byla situace před krizí. Takto lze stanovit odchylku od normy, protože u každého dítěte „normální“ chování vypadá trochu jinak. Jinými slovy – co může vypadat jako signál stresu u jednoho, nemusí nutně znamenat nic vážného u druhého dítěte.

Reakce na stres u dětí na druhém stupni ZŠ (11-14) zahrnují proměny chování i fyzické příznaky. Fyzické projevy upozorňující na stres jsou bolesti hlavy a břicha, nebo obecně blíže neurčené bolesti a somatické potíže. Tyto děti mohou mít problém s usínáním a prožívají noční můry. Dalším fyzickou reakcí může být ztráta chuti k jídlu. V této věkové skupině se mohou fyzické symptomy kombinovat s problémy ve škole. Děti si často stěžují na ranní bolest hlavy, kvůli které zůstanou doma. Může jít o ztrátu zájmu o školu a izolování se od vrstevníků, což je celkem běžná reakce na stres. Některé děti budou vysílat signály stresu agresivnějším způsobem. Například budou doma více rebelovat a odmítat se účastnit rodinných akcí. U dětí na druhém stupni je důležitým projevem stresu jejich vztah k vrstevníkům v různých podobách – od izolace po agresivní útoky. Je důležité dítěti pomáhat – vysvětlovat, že takové fyzické a behaviorální reakce jsou normální u všech lidí, a hlavně v tomto věku.

Reakce na stres u mladistvých (14-18) také zahrnují příznaky týkající se jejich fyzického stavu a chování, ovšem úroveň zátěže je zde vyšší, protože se nacházejí na určitém vývojovém mezistupni.

Adolescent ještě není dospělý, ale už ani dítě – je velkým dítětem, které má zvláštní potřeby, stejně jako jiné věkové skupiny.

Mezi fyzickými symptomy najdeme: bolesti hlavy a břicha, někdy psychosomatické potíže, jako např. vyrážku. Běžné jsou i poruchy spánku a příjmu potravy. Dalším příznakem je úbytek energie – dříve energické a do všeho nadšené dítě je najednou apatické a bez zájmu o dříve vyhledávané činnosti.

Pokud jde o behaviorální projevy stresu, interakce s vrstevníky je na tomto vývojovém stupni pro mladistvé klíčová. Pokud je škola dočasně nebo dokonce trvale zavřena v důsledku katastrofy, může to mít závažné dopady, které je třeba identifikovat a cíleně řešit. Jinou reakcí v oblasti chování je nezodpovědnost, přístup „všechno je mi ukradený“ a touha po nezávislosti, případně na druhé straně spektra nezdravé lpění na rodičích. Je nesmírně důležité s adolescenty mluvit a snažit se obnovit jejich kontakt s vrstevníky.

Obecně nejlepším způsobem, jak zmapovat reakce dětí v jakémkoli věku na stres, je naslouchat jim a zjistit, z čeho mají strach, z čeho pramení jejich úzkosti. Tyto obavy mohou dospělým

připadat dětinské nebo malicherné, ale pro dítě jsou velmi reálné. Pokud máte ratolest, která se stydí komunikovat, zahájení diskuse bude na vás. Lásky rodičů, objetí a extra porce pozornosti navíc – to vše jsou důležité věci, které dítěti pomohou zvládnout stresovou situaci. Katastrofa je záležitost, u níž se těžko dá říct, že je s konečnou platností vyřešená. Musíme se smířit s tím, že příště udeří zase jiná, a k tomu se naučit žít s důsledky té předcházející, ať už jde o zavření oblíbené školy, budování nového domova nebo dojíždění na delší vzdálenost. Dopady tragédie nemizí rychle.

Zde je vhodné zmínit, že většina dětí nakonec zvládne a překoná svoje obavy a strachy způsobené krizí. Některé z nich ale budou trpět dlouhodobě. Pokud fyzické či behaviorální projevy stresu nepominou ani po několika týdnech, nebo se dokonce zhorší, nazraje čas, kdy je potřeba vyhledat odbornou pomoc. Pomoc při vyrovnání se se stresem může nabídnout odborníci specializující se na duševní zdraví.

Jak uklidnit dítě

Když dítě prodělá velké trauma nebo ztrátu, projeví se u něj celá škála pocitů a vzorců chování, které jsou normální, a existuje také mnoho způsobů, jimiž rodiče mohou svým dětem pomoci. Ať už se jedná o přírodní katastrofu typu pandemie, požáru, tornáda, zemětřesení nebo povodně, nebo o osobní tragédii, jako je úmrtí v rodině, děti obvykle reagují emocemi podobnými dospělým, například strachem či úzkostí, a potřebují podporu lidí, kteří je milují.

Stává se, že v případě ničujícího traumatu, jemuž je vystavena rodina nebo celá komunita, se rodiče starají jen o děti, a ne o sebe. V následujícím období, kdy se snažíte vrátit do normálu, si kladete otázky typu: „Cítí moje děti stres stejně jako já? Jaké je normální chování u dětí, které prošly podobnou krizí? Co máme říkat nebo dělat, abychom pomohli dítěti zvládnout tento otřes co nejlépe?“

Existují určité návodné postupy pro rodiče, kteří chtějí svým dětem pomoci při vyjadřování jejich pocitů a rozebírání jejich obav.

Zprv je důležité nezapomínat na to, že děti pociťují ztrátu a reagují na stres jinak než dospělí. Nejsou to jen zmenšeniny nás samých. Vidí věci jinak, myslí jinak, cítí jinak, v závislosti na stupni vývoje, osobnostních rysech, vnímání nebezpečí a mnoha dalších faktorech. Kupříkladu dítě, které zažilo tragédii a okamžitě se mu dostalo ochrany a uklidnění ze strany rodiče, bude reagovat úplně jinak než jiné dítě, jež zažilo otřes a muselo se s ním vyrovnat samo. V obou případech budeme aplikovat různé druhy a stupně podpory, protože zkušenost uvedených dětí bude velmi odlišná.

Jiný příklad: novorozenec či batole neuvažuje v kategoriích katastrofa, pohroma, protože nemá ponětí, co to znamená. Ovšem dokáže vnímat emoce lidí kolem sebe, pozná stres v obličeji a vycítí ztrátu. Jestli něco dítě od rodiče potřebuje, tak je to více objímání, doteků a zklidňujících osvědčených praktik, jako je houpání, zpěv a bezprostřední blízkost. Na druhé straně dítě mezi 5. a 7. rokem života už chápe víc, přesto nedokáže komplexně porozumět tomu, co se přihodilo.

Svoje pocity pak může vyjadřovat slzami, vztekem nebo strachem z další pohromy, případně se bude projevat nepřímo: noční můry, výbuchy hněvu, strach ze tmy, odmítání školy a podobně.

Je dobré, když rodič tyto projevy přijme a bude schopný dítě ujistit, že takové pocity jsou běžné, že dítě za problém nemůže; zvládání otřesů a stresujících faktorů je u každého trochu jiné. Vysvětlit dítěti, že ho chápete, je prvním krokem procesu pomoci při obnovení rovnováhy, nezávislosti a sebedůvěry.

Otevírání dveří s cílem hovořit o pocitech souvisejících s katastrofou může probíhat různě. Můžete třeba začít tak, že popíšete vlastní myšlenky a pocity. Příklad: „Dneska jsem slyšela, jak si lidé povídají o tom, že se bojí další kalamity. Taky mě to napadlo a říkala jsem si, co si vlastně myslíš ty? Jak ti je? Bojíš se? Máš z něčeho opravdu strach?“ Když budete klást zjišťovací otázky a začínat slovy JAK, CO, PROČ, KDY, KDE, často se vám podaří přivést dítě k odhalování emocí lépe, než když se budete ujišťovat a necháte dítě odpovídat jen „ano – ne“. Příklad: „Jak ses cítil, když se to stalo? Co sis myslel, že se stalo? Proč si myslíš, že se to stalo? Kdy jsi měl největší strach?“

Některé děti budou mluvit rády, jiným se budou pocity vyjadřovat lépe, když je nakreslí, nebo předvedou. Když chceme, aby si děti uvědomily, co opravdu cítí, a nepotlačovaly emoce, někdy pomůže „přehrát“, co bude rodina dělat. Návik scénáře – jak rodina najde bezpečný úkryt a postará se o svoje členy – je uklidňující cvičení, díky kterému dítě bude mít větší pocit jistoty. Můžeme přizvat dítě k přípravě záchranného balíčku pro případ povodně, tornáda nebo zemětřesení – společné rozhodování o tom, jak zabalit svítilnu, baterie a rádio má terapeutický účinek pro všechny. Pokud se jedná o katastrofu druhu pandemie, mohou rodiče jednat kreativně a vymýšlet různorodé podpůrné aktivity. V každém případě platí, že rodiče a opatrovníci znají svoje děti nejlépe, a s trochou tvůrčí invence dokážou vymyslet vhodnou činnost, např. zpívání, hry nebo vyprávění.

Některé děti nebudou o svých pocitech chtít mluvit, ať uděláte, co uděláte. To je v pořádku. Neexistuje žádné pravidlo, které by říkalo, že je nezbytně nutné mluvit. Nedostatek slov neukazuje na nedostatek pocitů, dítě spíš potřebuje víc času.

Každému to trvá nějakou dobu. Už samo otevření dveří a dodávání sebedůvěry je cenné. Ujistěte svoje dítě, že vše zvládá skvěle a milujete ho. Některé děti budou plakat, jiné neuroní ani slzu. Když je budete nutit, aby mluvily, mohou se cítit zmatené nebo nepochopené. Věřte tomu, že vaše dítě dělá přesně to, co v danou chvíli potřebuje. Nepochybujte, že vaše dítě dělá to nejlepší, co může, aby našlo vhodný způsob, jak projevit svoje emoce.

Děti v reakci na trauma nebo ztrátu často kladou spousty otázek. Mohou se týkat praktických věcí: „Zůstaneme tady? Co by se stalo, kdybychom se ztratili a já tě nemohl najít?“ Někdy se budou ptát na smrt. Ať už je bude zajímat cokoli, nejpravděpodobněji se vše bude točit kolem tří základních otázek: „Jsem v bezpečí? Přežiju to? Bude zase všechno v pořádku?“ Nejlépe uděláte, když budete dětem odpovídat, pokud možno přímo a podle pravdy. „Ano, budeme se snažit tady zůstat. Pokud se ztratíme, vždy se najde někdo, kdo ti pomůže. Najde mě a já brzy přijedu.“ Další důležitá věc je co nejvíce ujistit dítě, že bude v bezpečí a „vše bude v pořádku“.

Nejde ani tak o slova, jako o tón. Podle tónu a výrazu dítě pozná, jestli existuje důvod se bát nebo ne.

Běžný způsob, jak se děti vyrovnávají se stresem vyvolaným nějakým traumatem, je vrátit se v chování a pocitech zpět do minulosti. V případě takové regrese děti dočasně ztrácejí nedávno osvojené návyky a dovednosti. Například – když se teprve nedávno naučily chodit na záchod, najednou se jim opět začnou dít „nehody“. Pokud je to jen krátce, co se naučily usínat se zhasnutým světlem, mají zase strach a chtějí nechat v noci rozsvíceno. Je důležité, abyste toto chování v klidu přijali a ujistili dítě, že nemáte problém. „Všichni máme nějaké svoje obavy, neboj, brzy zase budeš klidně usínat potmě.“ Zásadní sdělení pro dítě je to, že všichni se snaží vyřešit krizi a ono samo může být v klidu, protože se není čeho bát: „Neměj strach, všechno se vyřeší. Mnoho šikovných a schopných lidí stále pracuje na tom, aby vše bylo v pořádku. Bude to zase dobré.“

Konečně je třeba říct, že trauma typu kalamity nebo tragédie zvyšuje význam rodičů coby poskytovatelů podpory dětem. V prostředí, kde panuje láska, péče a porozumění, jsou děti připravenější přizpůsobit se a vyrůstat s dobrým pocitem, že je neustále se měnící prostředí nemůže zaskočit. Tím neříkáme, že takové děti nezažívají strach nebo úzkost, když přijde nějaké neštěstí. Ovšem ve starostlivé rodině, která je respektuje jako jedinečné a plnohodnotné bytosti, schopné zvládnout zátěž, se cítí méně ohrožené.

V případě, že jako rodič budete mít pocit, že vaše dítě nedělá pozitivní pokrok, vyhledejte pomoc. Zeptejte se jiných rodičů, kterým věříte, učitelů, nebo odborníka se zkušenostmi v oblasti vývoje dítěte – ti všichni vám pomohou kvalifikovaně se rozhodnout, jestli potřebujete další asistenci. K dispozici je hodně vstřícných lidí, kteří jsou vzdělaní a schopní pomáhat. Svoje děti znáte tak, jako nikdo jiný: důvěřujte svým instinktům, ty vám nejlépe poradí, co vaše rodina potřebuje.

Jak naslouchat a vést dítě k tomu, aby s vámi mluvilo

Snad neexistuje důležitější rodičovská dovednost – hlavně v období po traumatu – než schopnost naslouchat tak, že to dítě skutečně motivuje mluvit s vámi o svých prožitcích, emocích a obavách. Většina rodičů už vyzkoušela zde uvedené postupy ve chvílích, kdy se dostali do úzkých. Když nastanou problémy, nebo udeří nějaká krize, když i my dospělí jsme pod obrovským tlakem, bývá snadné na tyto metody zapomínat. Níže nabízíme přehled některých velmi užitečných věcí, jež můžete udělat, aby s vámi dítě mluvilo. Možná zjistíte, že nepřinášíme nic nového, pokud jde o to, jak se bavit s vaším dítětem. Pak doporučujeme následující text vnímat jako kontrolní seznam, pomocí kterého si můžete připomenout, jak pomáhat dítěti ve složitém období.

Základní podmínkou ochoty vašeho dítěte svěřovat se se svými tíživými myšlenkami a pocity je naprostá důvěra, že jej milujete a přijímáte takové, jaké je. Nezapomínejte – klíčové je aktivně dávat dítěti najevo, že je milujete a akceptujete. Sem patří samozřejmě „mám tě moc rád“ nebo „jsem rád, že jsi tady se mnou“ a jakákoli další slova a věty, kterými dáváte druhému najevo, že jej respektujete a milujete.

Doteky jsou dalším prostým a účinným způsobem sdělování těchto významných emocí. Objímání, poplácání po rameni, hlazení atd. jsou cenné projevy toho, jak moc jste rádi, že dítě máte.

Pozorné naslouchání se neobejde bez vašeho opravdového zájmu o vše, co dítě prožívá a cítí. Od tohoto pocitu upřímného zájmu se můžeme posunout k tomu, že dítěti dáme najevo, že je chceme vyslechnout – velmi nás zajímá, co prožívají, jak se cítí, o čem přemýšlejí.

Všichni celkem spolehlivě poznáme, jestli nás druhý poslouchá nebo ne – vidíme to na jeho gestech, slovech a způsobu chování. Tyto zkušenosti můžeme použít pro vlastní verbální i neverbální projev, až se budeme snažit rozmluvit svoje dítě. Začít můžeme se čtyřmi zásadními body, a vy sami si přidáte další, které vám přijdou správné.

Máme na mysli tyto momenty:

- První: Dívejte se na dítě se zájmem a pozorně, udržujte oční kontakt.
- Druhý: Zařídte se tak, abyste každý den měli čas vyhrazený jen pro komunikaci s dítětem – všechno ostatní jde stranou.
- Třetí: Nešetřete povzbuzujícími citoslovci „mm-hmm“, ptejte se „a cos udělala pak?“ atd., protože dítě musí vědět, že je skutečně sledujete.
- Čtvrtý: Nechte dítě, ať vypráví svůj příběh – jak chce, svými slovy, vlastním tempem.

Nabízíme ještě další tři body, které mohou pomoci zejména vám.

Mějte strpení, používejte „já“ a nevyslýchejte.

Nyní se na ně podívejme podrobněji.

Když položíte dítěti otázku, jak dlouho čekáte na odpověď, než otázku zopakujete, zeptáte se na něco jiného, nebo začnete vyjadřovat netrpělivost? Když říkáme strpení, máme na mysli dobu, kterou strávíte čekáním na odpověď dítěte. Nejspíš budete jako většina jiných rodičů: moc času na to, aby aspoň začalo s odpovědí, dítěti nedáváte, někdy jen vteřinu... A pak, když dítě odpoví, mnoho rodičů už nečeká vůbec a zopakuje/parafrázuje, co dítě řeklo, nebo rovnou vypálí další otázku. Pokud vám to zní povědomě, možná byste mohli zkusit trochu zaexperimentovat s trpělivostí. Až se příště zeptáte, posečkejte déle, než jste zvyklí. Ze zkušenosti víme, že když vydržíte pět až deset vteřin, dočkáte se mnohdy velmi odlišné, upřímnější odpovědi. Klidně si v duchu počítejte „jedenadvacet – dvaadvacet – třiadvacet - atd.“, abyste zjistili, kolik vlastně poskytnete svému dítěti času na odpověď.

Jakmile si dítě uvědomí, že na něj nespěcháte a nepřijdete okamžitě s nějakým komentářem nebo dalším dotazem, uvidíte sami, že začne odpovědi rozvádět a doplňovat, přičemž bude objevovat svoje myšlenky a pocity.

Když se bavíte s dítětem a používáte hodně „já“ – mluvíte za sebe, sdílíte – je to jeden z nejvíce obohacujících způsobů rodinné komunikace. Pamatujte: „já“ je jen začátek, jde o opravdové

vyjadřování vašich vlastních pocitů a prožitků. Tak například, když vaše dítě řekne: „Jsem s tebou moc rád, tati.“ Namísto obvyklého: „To jsem rád, synku.“ zkuste třeba: „Je mi moc hezky, když to říkáš. Mám to úplně stejně.“

A poslední rada – pozor na výslechy, při kterých se dítě cítí v defenzivě. Je to past, do níž my rodiče snadno padáme. Přitom se jí snadno vyhneme: když už se ptáte „Proč?“, buďte konkrétní: „Proč jsi to udělal?“ nebo „Proč jsi tam chodila?“ Otázky začínající na „Proč“ většinu z nás přivádí k myšlenkám o důvodech a vysvětleních. Rychle se můžeme začít cítit v koutě a raději komunikaci ukončíme. Totéž určitě platí i pro naše děti. Jedním ze způsobů, jak přivést dítě k větší pohodě během rozhovoru, je přeformulovat otázku do jemnější, empatičtější podoby. Namísto „Proč jsi to udělal?“ tak můžete zkusit něco jako „Víš, co mě zajímá? Na cos při tom myslel, když ses do toho pustil?“ Je velmi pravděpodobné, že když nahradíte obrázku „Proč se pořád bojíš?“ otázkou „Co tě v tuhle chvíli nejvíc straší na tom požáru (povodni atd.)?“, dozvíte se od dítěte daleko víc.

Když si budete připomínat, abyste tyto jemné metody naslouchání uplatňovali u svých dětí, budete za to odměněni – vy i potomek. Pečlivé naslouchání je skutečně jedním z nejdůležitějších způsobů, jak vybudovat pevný pozitivní vztah s dítětem v období následujícím po nějaké tragédii.

Tento druh komunikace také dává dítěti příležitost slyšet samo sebe, jak reaguje konstruktivně, bez zbytečného stresu. Styl, jakým budete poslouchat, může dítěti pomoci osvojit si zvyk naslouchat vlastnímu vnitřnímu hlasu vstřícnějším, více přijímajícím způsobem, což povede k významnému snížení šoku z krize.

Jak pomáhat dítěti zvládat stres s použitím umění

Umění je úžasná možnost, jak přispět k tomu, aby dítě zkrotilo svůj stres. Tato část uvádí pár jednoduchých výtvarných cvičení, která můžete provozovat doma. Cílem je dát dítěti příležitost dostat věci zpět pod kontrolu tím, že využijete jeho přirozenou schopnost spontánně tvořit. Budete potřebovat několik prostých pomůcek. První projekt „Já v krabici“ (viz Obr. 1) bude vyžadovat, abyste prohledali domácnost a našli nějaké staré časopisy, nůžky a lepidlo, a hlavně krabici celkem libovolné velikosti, která se bude dítěti líbit.

Může být malá nebo velká. Kulaté krabice od sušenek bývají u této aktivity nejoblíbenější – třeba se někde nějaká válí...? Nechte dítě, ať si prolisuje časopisy a zaměří se na obrázky, které nějak vypovídají o jeho nitru, a pak ty, jež popisují pocity a zážitky dítěte (prijdou na vnější stranu). Dvnitř tedy patří například tajná přání, soukromé myšlenky a sny. Zvnějšku můžeme umístit oblíbená místa, činnosti nebo legrační věci.



Obr. 1 „Já v krabici“

Dalším krokem v rámci projektu bude znovu prohledat dům, tentokrát se zaměřením na drobnosti, které dáme dovnitř krabice. Fotky, tretky, talismany apod. – vše, co je pro dítě nějak důležité. I venku, na ulici, na zahradě atd., se dají najít poklady, které mohou nějak popisovat svět kolem dítěte a to, jak se změnil. Tyto předměty umístíme vedle krabice. Takto dítě vytváří model svého světa, zajímavou projekci toho, kde se ono samo v tomto světě vidí.

„Já v krabici“ se dá provést i na papír. Vyplatí se zajít do papírnictví a investovat do většího formátu a vyšší kvality. Vystřihování obrázků a jejich lepení na papír nebo krabici je zábavné pro děti téměř jakéhokoli věku. S pomocí drobných předmětů, peříček, stužek apod. lze z krabice nebo čtvrtky udělat koláž, která bude pro každé dítě jedinečná a vypovídající.

Pokud máte k dispozici dostatek pomůcek ke kreslení nebo malování, můžete zkusit další projekt: „Bylo nebylo“ (viz Obr. 2). Začněte tak, že vyzvete dítě, ať si vybere místo, kde bude pracovat (nejspíše stůl), a s čím bude tvořit. Vysvětlíte, že úkol se týká království, a hned uveďte do děje: „Bylo nebylo jedno království, které bylo stížené požárem (povodní, zemětřesením atd.)“, a požádejte dítě, aby doplnilo zbytek příběhu malovanými obrázky toho, co se podle něj dělo dál. Napovězte, že může malovat zvířátka a reálné i smyšlené postavy.



Obr. 2 Obrázek „Bylo nebylo“

Obrázek nemusí nutně věrně odrážet skutečné zážitky dítěte s katastrofou. Díky úniku do fantazie nabízíme dítěti možnost vyjádřit jeho obavy. V průběhu vzniku našeho království můžeme navrhovat různé postavy, které by mohly pomáhat: doktory, sestry, policisty, rodiče apod., ale klidně i fantaskní tvory – vždyť jde o vymyšlený svět (viz Obr. 3). Jinou tvůrčí metodou vzniku obrázku je použití kousků barevného papíru vytrženého např. z časopisů a lepení na čtvrtku (viz Obr. 4). Použitelné jsou jednoduché tvary jako kolečka nebo trojúhelníčky. Můžete zkusit trojrozměrnou variantu s použitím modelíny nebo papírmaše/kašírování – model anděla strážného nebo jiné postavy ochránce (viz Obr. 5).



Obr. 3 Postavičky ochránců v království fantazie



Obr. 4 Obrázek z nalepených kousků barevného papíru.

Soška z papírmaše se dá vytvořit na nafukovacím balonku. Nafoukněte, zavažte, aby vzduch neunikal, a jednoduše nalepujte proužky novin namočené do lepidla. Až model uschne, můžete balonek propíchnout (sloužil jen jako forma). Na postavičku můžete s pomocí proužků ubrousku nebo novin namočených v lepidle modelovat další prvky dotvářející konečnou podobu (křídla, oblečení apod.). U tohoto projektu se nadělá hodně nepořádku, takže nezapomeňte celou pracovní plochu přikrýt a pokud možno oblečte dítěti zástěru. Papírmašová soška musí schnout přes noc. Po zaschnutí bude vhodné nechat dítě model dokončit – domalovat, dozdobit – aby byla skutečně jeho. Může se stát, že ve finále bude soška mít podobu nějaké příšery namísto postavy ochránce. Přetváření strachu do fyzické podoby prostřednictvím výtvarných pomůcek nebo přehráváním je přirozeným způsobem, jak pomoci dětem vyrovnat se s prožitým traumatem. Můžete využít této příležitosti a vést dítě, aby našlo nejlepší cestu, jak zkoumat svoje pocity, a přitom být v bezpečí, protože vše děláte společně; nakonec můžete přidat návrhy dalších ochraňujících postav, které si pamatujete ze svého dětství. Když se vám podaří vymodelovat a vyzdobit nějakého povedeného 3D panáčka, je dobré ho nechat v dětském pokoji, aby odtud vyháněl strašidla a noční můry. Může se vlastně stát dobrým přítelem vašemu dítěti.

Děti jsou od přírody zvědavé, co se děje v jejich světě; můžete s nimi vytvořit celý ilustrovaný deník na téma zemětřesení (povodně atd.), který bude popisovat jejich konkrétní zkušenosti s kalamitou (viz Obr. 6). K tomuto účelu dobře poslouží blok vázaný spirálou, může obsahovat různé oddíly, např. s novinovými výstřížky, malůvkami nebo texty.

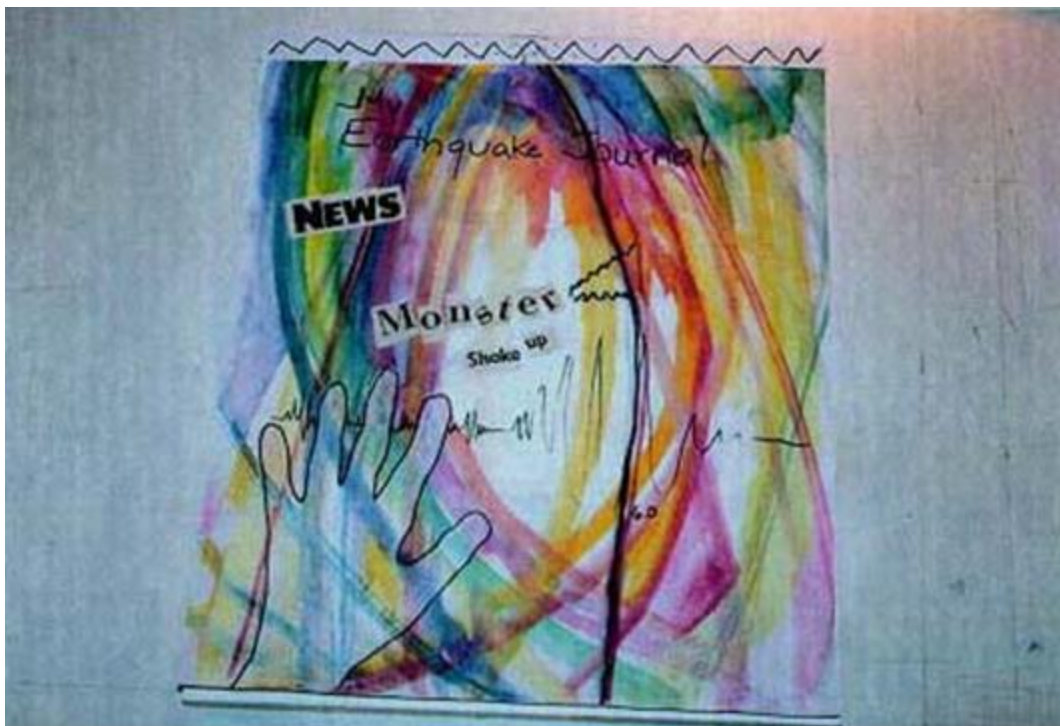


Obr. 5 3D ochránce / anděl strážný

To vše pro ilustraci myšlenek, které v dítěti vyvolala krize. Není od věci do deníku přidat část popisující to, jak se svět dává zase dohromady. Kupříkladu obrázky, na kterých si lidé pomáhají, nebo nápady, jak by dítě mohlo pomoci rodině i jejímu okolí se zotavit. Doporučujeme také sekci „Přání“. Sem patří obrázky nebo popisy věcí, jež dítě přeje sobě, rodině nebo jiným lidem, o kterých slyšelo nebo ví. Dále můžete zařadit mapy nebo únikové cesty z domu, instrukce, jak se dostat do bezpečí, krizové plány pro případ katastrofy.

Je důležité, aby dítě vytvořilo obal tohoto žurnálu. Sdělení je jasné: jaké to pro dítě bylo, a že po katastrofě je zase vše v pořádku. Děti potřebují vědět, že byly úspěšné a že přežily krizi, která dopadla na všechny. Potřebují mít možnost rozebrat svoje pocity z toho, že byly součástí něčeho významného. Umělecky zpracovaný deník jim dá prostor vyjádřit emoce související s krizí a zároveň zapojit se do výtvarného projektu, který vyžaduje určité dovednosti. Spolupráce s dítětem na tomto díle může být uklidňující. Do práce se vlastně může zapojit celá rodina.

Doufáme, že uvedené nápady jsou užitečné, a jsme si jistí, že děti se jich chopí svým originálním tvůrčím způsobem. Umění neumožňuje jen dávat najevo pocity, dávat jim průchod, ale také je přetvářet, transformovat v proces, který snižuje stres.



Obr. 6 Umělecky zpracovaný krizový deník

Aktivní provozování výtvarné činnosti dává osobní zkušenosti novou perspektivu. Například obrázek věnovaný tragédii popisuje něco, co se stalo v minulosti, a umožňuje nám uvědomit si důležitou věc: že stresová situace už skončila. Dětem pak dává příležitost zamyslet se nad tím, jaký bude jejich život teď a v budoucnosti. Když necháme děti dělat to, co je pro ně přirozené: hrát si a tvořit, stavět i bořit, zkoumat a objevovat, interpretovat skutečnost rukama a očima, poskytujeme jim tak prostor k tomu, aby dávaly tvar svému vlastnímu fyzickému a emocionálnímu světu. Arteterapie je úžasná pro každého, a doma se dá snadno podnikat. A ještě něco: je to velká legrace!

Jak pomáhat dítěti odpočívat: Dvanáct metod

Tato část popisuje 12 účinných způsobů, jak pomáhat dětem, aby se uvolnily, zvládly napětí, úzkost nebo strach související s krizí.

Metoda 1: Buďte sami v pohodě

Nejdůležitější ze všech postupů, pokud chcete dítěti pomoci. Když jste ve stresu, dítě to vycítí a svou nervozitu na ně přenesete. Pokud budete napjatí a stresovaní, jak chcete docílit toho, aby dítě bylo uvolněné? Relaxovaný, klidný dospělý je modelem pro dítě, které se pak může samo

uvolnit. Dítě totiž spontánně napodobuje vaše uvolněné chování. Naučte se relaxovat s pomocí 10 metod uvedených v první části této publikace.

Metoda 2: Hluboké dýchání

Metoda zmírňování napětí postavená na pomalém a hlubokém dýchání. Předvedte dítěti v praxi – sami dýchejte pomalu a zhluboka. 2 vteřiny nadechněte vzduch nosem, na další 2 vteřiny zadržte v plicích, následně 2 vteřiny vypouštějte. Několikrát zopakujte, aby dítě pochopilo, o co jde, pak je vyzvěte, ať dýchá jako vy. Řekněte dítěti, ať si při nádechu pro sebe počítá. Zkuste 20 nádechů a výdechů. Popovídejte si o tom, jak se cítíte. Když si dítě bude každý dech počítat, pomůže mu to soustředit se.

K lepší koncentraci vedou také zavřené oči během cvičení. Toto cvičení se dá také dobře provádět v teplé vaně – dítě se snáze uvolní. U menších dětí můžeme zkusit formu hry: „Představ si, že jsi potápěč, kosmonaut nebo mistr kung-fu, a musíš šetřit s dechem.“ Pokud se dítě necítí u této metody dobře, zkuste jinou. Když mu tento způsob naopak vyhovuje, připomínejte dítěti, ať ho praktikuje kdykoli, až pocítí napětí.

Metoda 3: Uvolnění svalového napětí

Principem je cíleně zmírňovat napětí ve svalech. Když máte uvolněné svaly, méně pravděpodobně se dostanete do napětí.

Existují dva způsoby, jak naučit dítě uvolnit svalstvo. První: kdykoli bude dítě v teplé koupeli, požádejte je, ať si představuje slovo „pohoda“. Později se k tomuto momentu vraťte a řekněte dítěti, ať si vybaví pocit z koupele a opakuje slovo „pohoda“. Druhý: ukažte dítěti, jak na 5 vteřin zatnete určité svalové partie, a pak je náhle povolíte, zatímco si v duchu představujete slovo „pohoda“. Sedte na židli a mějte chodidla a kolena u sebe. Pěsti položte z vnější strany na stehna a tlačte kolena k sobě. Tlačte nohy a kolena k sobě, dokud neucítíte napětí ve svalech. Vydržte 5 vteřin a pak úplně uvolněte. Při uvolnění vizualizujte slovo „pohoda“. Představte si, že jste hadrová panenka. zaměřte se na rozdílný pocit při napjatých a uvolněných svalech. Pokud byste kdykoli během cvičení cítili bolest, přestaňte.

A teď to zkuste společně s dítětem. Povídejte si, popište, jak uvolněné jsou svaly na konci cvičení. Jde o dobrý způsob, jak se dítě může zklidnit, když bude cítit napětí.

Metoda 4: Představujeme si svou oblíbenou činnost

Relaxační metoda, při které dítě vedeme k tomu, aby si vybavilo nějakou svou oblíbenou aktivitu pokaždé, když ucítí napětí. Ukažte dítěti, jak cvičení provádět – nejdříve se je budete muset sami naučit, pak se s potomkem pohodlně posadte. Řekněte: „Ukážu ti příjemný způsob, jak se uvolnit při představě něčeho příjemného. Já moc rád dělám tohle: _____“ Popište svou oblíbenou

činnost. Může to být opalování na pláži, mazlení se s kočkou nebo psem, sledování sportu v televizi, cokoli. Zavřete oči a cca půl minuty si představujte, že přesně to teď děláte. Pak oči otevřete a vyprávějte, co jste si představovali a jak vám to udělalo dobře. Zeptejte se, co vaše dítě dělá nejrady. Požádejte je, ať zavře oči a zkusí si to představovat. Po 30 vteřinách se zeptejte, co si vybavilo, a jestli se cítí v klidu. Pochvalte dítě za snahu, snad úspěšnou. Následně si představujte svou oblíbenou činnost společně. Po půl minutě si popovídejte: jak vás prožité představy uvolnily, zklidnily? Ujistěte dítě, že kdykoli ucítí napětí, může se zkusit vrátit do toho, že provozuje svou oblíbenou činnost.

Metoda 5: Zastavujeme myšlenky

Způsob, při kterém se dítě může uvolnit kombinací osvojených metod 2, 3 a 4 výše. Při zastavování myšlenek totiž funguje hluboké dýchání, uvolnění svalů a představa oblíbené aktivity. Až dítě začne myslet na něco nepříjemného v souvislosti s prožitou tragédií, nebo se obecně bude trápit nějakou nepříjemnou myšlenkou, zkuste pátou metodu.

Řekněte dítěti: „Jakmile si uvědomíš, že myslíš na něco nepříjemného, představ si, že na tebe někdo křičí „DOST!“ Pak se zhluboka pomalu nadechni, soustřed se na slovo „pohoda“, představ si, že jsi hadrová panenka, povol svaly a snaž se vybavit si něco, co rád děláš – a nezapomínej stále zhluboka a pomalu dýchat. Veďte dítě – klidně popisujte jednotlivé kroky. Řekněte: „Teď ti ukážu, jak zastavit myšlenky. Dobře, pojďme na to. První krok: uvědomím si, že myslím na něco nepříjemného, co souvisí s aktuálním neštěstím. Ta myšlenka mě trápí, takže se jí chci zbavit. Druhý krok: představím si, jak na mě někdo křičí: „DOST!“ Třetí krok: nadechnu se (názorně ukažte, jak se pomalu a zhluboka nadechujete). Čtvrtý krok: soustředím se na slovo „pohoda“ a uvolním svaly. Pátý krok: desetkrát se klidně nadechnu a vydechnu, a u toho si představuji, že dělám něco, co mám rád.“ Po ukončení cvičení popište dítěti, jak se cítíte. Vyzvěte dítě, ať zopakuje uvedených 5 kroků k zastavení myšlenek. Opravte případné chyby. Až si dítě zapamatuje všech 5 kroků, zkuste je v praxi. Opět opravujte případné chyby. Každý správně provedený krok pochvalte. Následně požádejte dítě, ať si pětikrokový postup vypnutí nepříjemných myšlenek projde samo. Dohlédněte na to, aby dítě zopakovalo celé cvičení tři až čtyřikrát (pokaždé cca minuta). Po skončení si popovídejte: zjistěte, jak se dítě po aplikaci metody cítí. Vysvětlete dítěti, že zastavování myšlenek je postup, kterým se může zbavit nepříjemných představ pokaždé, když bude cítit napětí či strach.

Metoda 6: Sami sobě trenérem

Uvolňujeme napětí tak, že se soustředíme na povzbuzující věci. Viděli jste někdy, jak trenér před zápasem zapáleně motivuje svůj tým? Budeme dělat něco podobného.

Dítěti řekneme: „Pokaždé, když budeš cítit napětí nebo strach, vžij se do toho, že jsi trenérem svého oblíbeného týmu, který teď musíš nějak povzbudit. A ten tým jsi ty. Budeš potřebovat pozitivní věty typu:

To zvládneš!

Klídek, to dáš!

Bud' v pohodě!

To zvládnou.

Dýchám zhluboka, o nic nejde.

Tohle umím.

Rodiče na mě budou hrdí.

Předvedte dítěti názorně v praxi. Řekněte: „Koukej, jak to dělám. Takže – cítím neklid, vím, že bych se měl hned teď namotivovat, jako když trenér mluví k mužstvu před zápasem. Dobře, pojďme na to... To zvládnou... Klídek... To dám... Dýchám zhluboka, jsem v pohodě... Žádné nervy... Tohle umím... Rodina na mě bude hrdá...“ Povyprávějte dítěti, jak vás uklidňuje, když jste sami sobě trenérem. Následně projděte s dítětem každý krok – ať vám předvede, jak je samo sobě koučem. Opravujte případné chybičky, chvalte za každý správně provedený krok. Vyzvěte dítě, ať před vámi 2 minuty potichu zkusí tuto metodu. Po skončení si povídejte: jak to šlo? Co sis v duchu říkal? Pogratulujte malému trenérovi. Zopakujte, že tuto metodu může použít kdykoli, až bude cítit stres. Možná nebude od věci některé povedené výroky, které se dítěti budou líbit, napsat na kus papíru. Ten pak může dítě nosit u sebe pro případ, že bude chtít postup použít.

Metoda 7: Technika „Ano... ale...“

Relaxační metoda, která spočívá v tom, že dítě upozorníme na něco pozitivního v situaci, kterou vidí jako kompletně negativní.

Když vám dítě řekne: „Bojím se, že chytneš koronavirus a umřeš,“ můžete odpovědět „To se nestane, protože udržuji odstup a často používám dezinfekci. Navíc většina lidí, kteří se nakazí, se zase uzdraví. Takže i kdybych se nakazil/a, velmi pravděpodobně bych se z toho rychle dostal/a.“

Když vám dítě řekne: „To zemětřesení (požár atd.) zabilo hodně lidí,“ můžete odpovědět: „To je sice pravda, ale ještě více lidí přežilo a naprosté většině se nestalo vůbec nic.“

Když vám dítě řekne: „Naše město zničí teroristi,“ můžete reagovat: „Teroristé sice zaútočili na jedno město, ale od té doby nic, a tady jsme v naprostém bezpečí.“

Když vám dítě řekne: „Bojím se, že přijde další povodeň (tornádo atd.) a ztratím se a nebudu vědět, jak vás najít,“ řeknete třeba: „Ano, může přijít další kalamita, ale i kdyby nás rozdělila, bude to jen na chvíli, protože si tě najdeme a budeme zase spolu“ (a můžete navázat debatou o rodinném plánu – co dělat, když vás nějaká katastrofa rozdělí).

Princip techniky „Ano... ale...“ spočívá v tom, že uznáte částečnou oprávněnost obavy dítěte, ale hned upozorníte na něco kladného, co přehlédlo/nevědělo. Dáváme tak dítěti naději a snižujeme jeho stres.

Metoda 8: Vyprávíme si

Velmi užitečný přístup u dětí mladších 10 let.

Vybídněte dítě, ať vymyslí příběh o aktuální krizi. Pokud historka bude končit špatně, převyprávějte ji se šťastným koncem. Zařadte do příběhu nějakého oblíbeného hrdinu a zaměřte se na to, jak pomáhá zvládat situaci.

Klukovi můžete říct: „...a pak jste se Spidermanem odvedli děti do bezpečí. Vzpomeneš si, že Spiderman má mobil, a tak spolu zavoláte domů. A Spiderman povídá: ‚Ty máš ale odvalu. ‚Ještě že jsi tady se mnou.‘“

Holčičce můžete říct: „...a pak s Annou a Elsou odejdete ze školy. Ony ti poděkují za to, jak jsi byla statečná, a dovedou tě domů, kde se všichni setkáme a pozveme je dál.“

Výše uvedené příklady slouží jen pro ilustraci. Příběh může být jakkoli dlouhý, důležité momenty jsou ty, kde hrdina pomáhá a ocení statečnost vašeho dítěte.

Metoda 9: Odměňujeme odvahu a klid

Všímáme si okamžiků, kdy se dítě zachovalo statečně nebo s rozvahou, a chválíme je za to.

Pokud bylo dítě hodně nervózní, počkáme si na okamžik, kdy se zklidní u televize (nebo něčeho jiného) a řekneme: „Moc se mi líbí, jak to v klidu zvládáš.“

Pokud se dítě bálo jít do školy – vzdálit se od rodiny, ale nakonec strach přemohlo, řekněte: „Jsem na tebe hrdý/á, že jsi dnes šel do školy. To bylo velmi odvážné.“

Z druhé strany nedělejte žádnou vědu z toho, když se dítě projevuje úzkostně nebo vystrašeně. Tyto emoce jsou přirozené. Hledejte jakýkoli náznak klidu a oceňujte: „Děláš mi velkou radost, že nebrečíš, když tě vysadím u školy. Jsi moje statečná holka.“ Dítě stojí o vaši pochvalu a bude se příště snažit chovat ještě odvážněji a klidněji.

Metoda 10: Dětské knihy o zvládnání strachu

Můžete svému dítěti pomoci uvolnit se tak, že mu dáte knihu, která vypráví příběh o tom, jak jiné děti účinně zvládly strach a děsivé chvíle.

Níže uvádíme jen několik titulů z tohoto žánru:

Rogge, Jan-Uwe (1999). [Dětské strachy a úzkosti](#). Praha. Portál

Plummer, Deborah M. (2013). [Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres](#). Praha. Portál

Plummer, Deborah M. (2013). [Skupinové hry pro rozvíjení sebeúcty dětí](#). Praha. Portál

Guillaud, Michele (2015) [Relaxace v mateřské škole](#). Praha. Portál

V angličtině:

Crist, James J. (2004). [What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). [David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [What's in the Dark?](#) New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). [12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). [My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things](#). New York, NY: Simon & Shuster

A ještě zdroje pojednávající o strachu dětí ze smrti:

Vymětal, Jan. (2004) [Úzkost a strach u dětí](#). Praha. Portál

Vichová, Jana. (2019) [Dětský strach ze smrti - vychází ze strachu z opuštění, samoty a izolace](#), web. <https://www.sancedetem.cz/>

V angličtině:

Buscaglia, Leo (1982). [*The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages*](#). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [*The memory box: A book about grief*](#). MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [*I Miss You: A First Look at Death*](#). Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

Mnoho dalších publikací, které mohou pomoci vašemu dítěti zpracovat strach a úzkost, najdete ve svém knihkupectví nebo v knihovně. Zeptejte se knihovnic, co by doporučily, a než dítěti knihu dáte, pro jistotu si ji přečtete a ověřte, jestli je vhodná.

Aby se dítě uklidnilo, budete potřebovat vyzkoušet několik z výše popsanych metod. Pro začátek si vyberte ty, které jsou vám nejsympatičtější. Ale vždy si pamatujte zásadní věc: nejdřív se musíte sami uklidnit.

Metoda 11: Provozujeme zábavné činnosti

Během katastrof a krizí se často stává, že bezpečí členů rodiny je podmíněné tím, že zůstávají zavřeni doma. Obzvláště to platí u pandemií jako je aktuální koronavirová. Rodiče často nevědí, jak pomáhat dětem bojovat s nudou a nemožností chodit ven.

Karen Wood Peytonová napsala užitečnou knížku (v angličtině): [*Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic*](#). V době, kdy vznikal tento text, byla uvedená publikace k dispozici na Amazonu zdarma. Obsahuje 100 aktivit, které můžete se svými dětmi podnikat.

Je členěná do devíti částí:

Domácí společenské hry (např. Rodinná herní noc nebo Rodinný karneval)

Domácí aktivity rozvíjející hrubou motoriku (např. Rodina na lovu nebo Rodina cvičí)

Domácí aktivity rozvíjející jemnou motoriku (např. Deskové hry, Hry se stavebnicí)

Zábava s jídlem (např. Ochutnávka naslepo, Mezinárodní večeře)

Čas na učení (např. Kufr, Jdeme do muzea)

Světla, kamera, akce! (např. Domov hledá superstar, Maraton domácího videa)

Tvoříme společně (např. Postav pevnost, Ilustruj knihu)

Venkovní aktivity (např. Sbíráme listí, Škatulata batolata)

Staráme se o sebe (např. Výživa, Hygiena, Spánek)

Výhodou všech popisovaných činností je, že většina zapojuje celou rodinu do pořádání zábavných a zároveň poučných aktivit, při kterých nemyslíme na stres.

Metoda 12: Rodinná rada

Když je v rodině napětí, zákonitě dopadá i na děti. Rodinná rada může být účinným způsobem, jak řešit třecí plochy, např. když se členové nemohou ujednotit, na co se budou dívat v televizi, nebo co bude k jídlu, nebo kdy se půjde spát. Prostě vždy, když se v rodině členové na něčem neshodnou. Rodinná rada probíhá tak, že si členové sednou do kruhu. Koná se běžně jednou týdně (nebo i dvakrát, pokud jsou hádky častější) a doba je předem vymezená (u větších rodin hodina, u menších půl hodiny).

Začne jeden z rodičů stanovením pravidel:

- a) Každý může mluvit.
- b) Nebudeme si nadávat, mluvit sprostě ani zvedat hlas.
- c) Každý člen rodiny může mluvit 2-3 minuty na nějaké důležité téma.
- d) Budeme se snažit pochopit názory ostatních členů a najít řešení všech problémů.
- e) Mluví jen ten, kdo drží „mluvíka“ (hračka, míček apod. – předmět, který drží osoba, jež má zrovna slovo).

Jakmile držitel mluvíka využil svých maximálně tří minut, aby vyjádřil, co ho trápí (někdo z rodiny sleduje čas), mluvík se posune k dalšímu v kole, kdo může opět max. 3 minuty mluvit, nebo posunout předmět dál. Takto pěkně popořadě mohou všichni promluvit, dokud nevyprší vymezený čas pro rodinnou radu. Níže uvádíme scénář rodinné rady svolané matkou a otcem kvůli neustálým hádkám mezi synem (10 let) a dcerou (8 let).

Matka: Zahajuji naši rodinnou radu. Prosím držte se pravidel: všichni mluvíme s respektem k ostatním, takže žádný křik, nadávání ani sprostárny. Naším cílem je dát všem prostor, aby vyjádřili svoje názory, a pokusili se společně najít řešení, pokud možno všech problémů.

Otec: Jsme jedna rodina, a když se jeden z nás trápí, dopadne to na všechny. Pamatujte, že mluvit může jen ten, u koho je mluvík – použijeme tenhle míček – a to jen 3 minuty, ne déle.

Matka: (Předává míček dceři). Co kdybys začala ty a řekla nám, co tě trápí.

Dcera: (drží míček) Kdykoli se dívám na televizi, (ukáže na bratra) přijde a přepne mi to.

Syn: To není pravda!

Matka: Musíš počkat, až na tebe přijde řada, synku. Mluvit může jen ten, kdo má mluvíka. Pokračuj, dcerko.

Dcera: Ráda se dívám ve středu v 5 odpoledne na svůj oblíbený pořad, a včera, když jsem se dívala, vytrhnul mi ovladač a přepnul to na nějakou kriminálku. Řekla jsem mu, ať to vrátí, a on jen zařval, ať si trhnu nohou.

Matka: Díky za to, že ses nám svěřila. To je určitě nepříjemné. Teď podej míček bratrovi. Synku, máš slovo.

Syn: To není fér! Ona pořád kouká jen na animáky! Já se chci dívat na sport, a ten dávají ve stejnou dobu a je to důležitější než nějaký pohádka! A jsem starší!

Matka: Díky za to, že ses nám svěřil. Prosím předej mluvíka tátovi. Taťko, teď ty.

Otec: Myslím, že musíme vymyslet něco, co bude vyhovovat oběma. Navrhuji nahrávat oba pořady, takže byste si je mohli každý zvlášť pustit později. (Předá míček matce).

Matka: A co když se oba budou chtít na záznam dívat ve stejnou dobu? (Předá míček dcerce).

Dcera: A co kdybychom se střídali? Jeden den by se díval on na to svoje, a druhý den zase já (předá míček bratrovi).

Syn: To by šlo. Udělal bych rozpis, aby bylo jasné, na kom je ten den řada (předá míček matce).

Matka: Blíží se nám konec rodinné rady. Já myslím, že tohle zní dobře! Souhlasí všichni s tím, abychom to vyzkoušeli? (Všichni jsou pro). Na příští rodinné radě se pobavíme o tom, jak to funguje.

Výhodou rodinné rady je to, že umožňuje popovídat si o rodinných záležitostech řízeně – tak, aby celou debatu nevedl jen jeden člen rodiny. Existují i další způsoby vedení rodinné rady. K dispozici je i užitečná kniha na toto téma: [Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other](#).

Gjuričová, Š., Kubička J. (2009) [Rodinná terapie](#). Grada

ČÁST 3: DODATEČNÁ LITERATURA, VIDEA A INTERNETOVÉ ZDROJE

Knihy pro rodiče / zákonné zástupce - jak zacházet se strachem dětí jsou:

Cohen, L. J. (2015) [Jak zacházet s dětským strachem](#). Praha. Argo

Jirásek O., Černý V., Ilkovičová K, Grofová K. (2017) [Děti a emoce. Porozumění dětským pocitům](#). Brno. Edika.

Levine, P. A., Kline M. (2012) [Trauma očima dítěte](#). Praha. Maitrea

Matějček, Z. (2002) [Krizové situace v rodině očima dítěte](#). Praha. Grada.

Morgan, N. (2016) [Průvodce stresem pro náctileté](#). Praha. Slovart.

Guillemin Weiglová, M. (2019) *Má kouzelná zahrada. Meditační příběhy pro děti*. Cerm.

V angličtině:

Chansky, Tamar E. (2004). *Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias*. New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*. Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Block, L. Block A. (2020): [Kelly goes back to school:more science on coronavirus](https://www.kellystayshome.com/)

Pro dospělé:

Mareš, Jiří. (2012) [Posttraumatický rozvoj člověka](#). Praha. Grada

Epstein, Marc (2016) [Trauma každodenního života. Cesta k dosažení vnitřního klidu](#). Emitos

V angličtině:

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). *Coping With Public Tragedy (Living With Grief)*. New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). *A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Pollak, Susane M. (2019). *Self-Compassion for Parents: Nurture Your Child by Caring for Yourself*

Další internetové zdroje: webové stránky a videa

Níže jsou uvedeny některé webové stránky popisující způsoby, jak dětem pomoci zvládat stres.

Jak děti provázet emocemi – 5 tipů na snazší zvládnání kritických situací.

<https://monikaweiglova.com/jak-deti-provazet-emocemi-5-tipu-na-snazsi-zvladani-kriticky-ch-situaci/>

Jak dětem pomoci zvládat strachy.

<https://monikaweiglova.com/jak-pomoci-detem-zvladat-strachy/>

V angličtině:

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps)

<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)

https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)

<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)

<http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)

http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumatic_event.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Videa

Jaro v nouzi, Koronakrize v České republice z úplně jiného pohledu, než ji známe z médií
<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/13426242697-jaro-v-nouzi/>

V angličtině:

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations).

<https://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4Zyirhls>

Závěr

Aby se dítě uklidnilo, budete potřebovat vyzkoušet několik z výše popsaných metod. Pro začátek si vyberte ty, které jsou vám nejsympatičtější. Ale vždy si pamatujte zásadní věc: nejdřív se musíte sami uklidnit. Pokud se vám stane, že po přečtení naší příručky a vyzkoušení několika v ní uvedených metod je vaše dítě stále vystresované, velmi doporučujeme konzultovat celou věc s odborníkem na duševní zdraví.

O autorech

Dr. Valerie Appletonová

Dr. Appletonová má titul EdD v oboru psychologie vzdělávání na University of San Francisco. Byla jedním z prvních doktorandů na Středisku péče o dítě a rodinu při Sanfranciské univerzitě, které funguje jako komunitní poradenské centrum. Dr. Appletonová byla profesorkou a děkankou na Eastern Washington University v Cheney, stát Washington, kde vyučovala arteterapii. Byla také mentorkou mnoha dalším terapeutům, kteří oceňovali její jedinečný styl výuky. Napsala několik publikací: “Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma”, “An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting”, “Team building in educational settings”, “School crisis intervention: Building effective crisis management teams” a “Using art in group counseling with Native American youth.” S politováním musíme dodat, že v roce 2005 zemřela. Jsme velmi vděční Dr. Appletonové za její příspěvek do části věnované výtvarným aktivitám v terapii.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard má titul PhD v oboru sociologie z University of New South Wales v australském Sydney, a PhD v oboru poradenské psychologie z University of Toronto. Dr. Gerrard je emeritním profesorem na University of San Francisco, kde připravil magisterský studijní program MFT, a následně 14 let pracoval jako koordinátor MFT. Orientuje se na integraci rodinných systémů a různé přístupy k řešení problémů. Je zkušeným administrátorem – třikrát se stal předsedou katedry poradenské psychologie na USF. V současné době je členem správní rady Střediska péče o dítě a rodinu při Sanfranciské univerzitě. Toto středisko, které pomáhal založit, již mnoho let poskytuje nejrozsáhlejší školský program rodinného poradenství tohoto druhu v USA. Jeho projekt Mission Possible již pomohl více než 20 000 dětí a rodin v oblasti Sanfranciského zálivu. Dr. Gerrard je také předsedou správní rady Institute for School-Based Family Counseling a ředitelem Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Aktuálně Dr. Gerrard působí jako kvestor na Western Institute for Social Research v kalifornském Berkeley. Byl šéfredaktorem při zpracování publikace Rodinné poradenství ve školách: průvodce pro interdisciplinární terénní pracovníky (Routledge 2019). Brian žije na Floridě společně se svou manželkou Olive a více kočkami, než je ochotný přiznat.

Dr. Suzanne Giraudová

Suzanne Giraudová je ředitelka kliniky při Kalmanovitz Child Development Center Dept. of Pediatrics na California Pacific Medical Center. Dr. Giraudová je psychologka pracující s dětmi, adolescenty, mladými dospělými a jejich rodinami, a již 25 let se aktivně zapojuje do léčebných programů svého domovského centra. Vedle toho 12 let působila v Komisi města

San Francisco pro děti a rodiny, je členkou dozorčí rady na DeMarillac Academy, a poradního sboru pro zdravotní obory na University of San Francisco. Dr. Giraudová sloužila ve vedení mnoha neziskových organizací, včetně např. Hamilton Family Center, Home Away From Homelessness a Catholic Charities, Coleman Advocates. V oboru vzdělávání, vývoje dítěte, duševního zdraví a chování přednesla bezpočet prezentací a zúčastnila se mnoha výzkumných programů. Dr. Giraudová byla odměněna za svůj přínos vědě několika cenami: Bank of America Local Heroes Award, The California Pacific Medical Center's Presidents Award, a State Legislature 12 th Assembly District Woman of the Year Award. Suzanne se narodila v San Francisku, kde stále žije se svým manželem.

Dr. Emily S. Giraultová

Dr. Giraultová má titul PhD v pedagogice na Stanford University. Je čestnou členkou katedry psychologického poradenství na University of San Francisco. Vedla několik kurzů: skupinové terapie, rozvoj osobnosti a terénní poradenství pro manžele a rodiny. Dr. Giraultová měla na své katedře zásadní podíl na přípravě prvního terapeutického programu pro manžele a rodiny v kalifornském Palo Alto, který se stal modelem pro 4 další podobné terénní programy. Byla spoluzakladatelkou Střediska péče o dítě a rodinu při Sanfranciské univerzitě. Toto středisko již mnoho let poskytuje nejrozsáhlejší školský program rodinného poradenství v USA. Jeho projekt Mission Possible již pomohl více než 20 000 dětí a rodin v oblasti Sanfranciského zálivu. Dr. Giraultová je také zakladatelkou Institute for School-Based Family Counseling, a hrála významnou roli při budování Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Byla spoluautorkou článku „Workshopy pro klíčový personál: Týmový přístup ke změně vzdělávání“, který vyšel v odborném časopisu Social Education. Vědecký zájem Dr. Giraultové se upírá na oblasti rodinného poradenství na školách, reflektivní pedagogiky a psychologických typů (Myers-Briggs Type Indicator).

Dr. Sue Linville Shafferová

Sue Linville Shafferová má titul Ed.D. v oboru poradenské psychologie na University of San Francisco. V letech 1989 až 2018 přednášela na detašované fakultě USF v rámci studijního programu Poradenská psychologie. V letech 1990 až 2005 působila jako konzultantka a specialistka na Mid-Peninsula Pathways Hospice, kde navrhla a vedla terapeutické skupiny a kurzy pro personál hospiců a nemocnic v oblasti Sanfranciského zálivu. Od roku 2006 je Sue konzultantkou a členkou odborného personálu v neziskové organizaci Kara, která poskytuje podporu rodinám a dětem – obětem traumatizujících událostí – v kalifornském Palo Alto. Zde působila v letech 2006-2020 jako ředitelka klinických služeb. V období 2011-2016 se podílela na práci krizového týmu Advanced Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM), kde moderovala informační schůzky a programy krizové intervence v různých prostředích: na školách, v úřadech a v podnicích v oblasti Sanfranciského zálivu. Již 30 let také

provozuje svou soukromou praxi v kalifornském Menlo Parku. V současné době pracuje s jednotlivci, čerstvě dospělými a rodinami, a pořádá terapeutická setkání pro vdovy a vdovce, dcery bez matek a další podobné skupiny, kde se léčí traumatické zážitky.

Pomůžete nám, když se podělíte o zkušenosti, jak knížička pomohla vám nebo vašim dětem. Pokud byste se chtěli podílet na jejím zlepšení, dodat informace k tématu, nápady či doporučení pošlete prosím další zdroje e-mail přímo Dr. Brianovi Gerrardovi na gerrardb@usfca.edu v angličtině nebo česky na náš kontakt pro ČR: Lenka Josífková, email: lenkapi@hotmail.com.