

Jak podpořit děti po znepokojivé události – pro školy



Dejte žákům najevo, že jsou ve škole v bezpečí a je jim dostupná podpora.

Podpořte vzájemné sociální vazby např. čtenějšími pozdravy, pochvalami a povzbuzujícími promluvami s žáky. Je důležité soustředit se na neverbální komunikaci s žáky (výraz ve tváři a tón hlasu vnímají v rozrušení intenzivněji než obvykle). Pozitivní přívětivé prostředí pomáhá snižovat pocity úzkosti a strachu. Projevujte si přátelská gesta a podporu i mezi sebou.

Zařadte aktivity zaměřené na podporu seberegulace (snižování stresu a úzkosti) – např. pohybová nebo dechová cvičení. Provádějte je společně s žáky, povídejte si o tom, co vám i jim pomáhá, cítit se lépe.

Vzhledem ke stresu, který žáci (a dospělí) zažívají, je důležité zvýšit předvídatelnost dění ve škole – co se týká rozvrhu i postupů a požadavků, které jsou na dospělé i děti kladeny. Připomeňte si je společně s žáky i kolegy. Pomáhá jejich vizualizace s využitím jednoduchých instrukcí a obrázků, fotek nebo piktogramů.