

# MNOHO DĚTÍ SE NA VÁNOCE NETĚŠÍ

Mohou pociťovat vztek, smutek, úzkost, strach. Doba Vánoc může být spouštěčem psychických či psychosomatických obtíží.

## O JAKÝCH DĚTECH MLUVÍME?

O dětech, které se doma necítí v bezpečí, dětech, které prožívají ztrátu, odloučení nebo strach o své blízké - tedy myslíme i na ukrajinské děti. Pro tyto děti mohou Vánoce představovat velmi citlivou, zraňující či nepříjemnou dobu.

## JAK SE MOHOU TYTO DĚTI PROJEVOVAT?

Mohou mít větší tendenci k sebepoškozování, útekům z domova, k uzavřenosti, vzdoru, protestům, otažitosti, problémovému chování, zvýšené plačtivosti a lítostivosti. Mohou vánoční akce přímo znevažovat či sabotovat, mají potíže s přijímáním dárků či jiných "dobrých věcí".

## JAK S TĚMITO DĚTMI MLUVIT O VÁNOCÍCH, JAK JIM V JEJICH SITUACI POMOCI?

### NEVYČLEŇUJTE JE

I přes větší uzavřenost mohou být součástí nějaké skupiny, předvánoční akce, besídky, vyprávění.

### DEJTE JIM POCÍTIT SVOU POZORNOST A ZÁJEM

To pro ně může představovat nejlepší dárek k Vánocům.

### DEJTE JIM MOŽNOST O VŠEM HOVOŘIT, SDÍLET S VÁMI, JAK SE CÍTÍ

Vytvořte jim prostor, kde mohou hovořit o tom, co prožívají, co se jim děje, jak jim je. Nevytvářejte tlak na to, že se musí nutně svěřit.

### MYSLETE I NA SEBE

Kontakt s traumatizovanými dětmi může otevírat silné emoce také ve vás samotných. Dělejte něco pro sebe, zdrojem klidu pro děti jste vy.

### PŘIZNEJTE JIM PRÁVO NA TO, CÍTIT SE TAK, JAK SE CÍTÍ

Nenuťte je do prožívání pozitivních pocitů.

### PRACUJTE OPATRNĚ S NÁBOŽENSKÝMI ASPEKTY A SYMBOLY VÁNOC

Vyzdvihněte motivy naděje, světla, vyhněte se symbolům oběti, hříchu. Tyto děti prožívají často silné pocity viny, myslí si, že si svou situaci nějak zasloužily.

### BUĎTE VNÍMAVÍ K DĚTSKÉMU KOLEKTIVU

Kvůli svému odlišnému vnímání Vánoc se mohou děti stát terčem posměchu, odmítání.

### POMOZTE JIM NAJÍT ODBORNOU POMOC

Nepřebírejte za tyto děti zodpovědnost. Motivujte je a pomozte jim najít vhodnou odbornou pomoc.



### CO JEŠTĚ POMÁHÁ?

S dětmi, které nemohou Vánoce trávit doma, dělejte co nejvíce věcí tak, jak jsou zvyklé.

Pokuste se děti zapojit. Zbavuje je to pocitu bezmoci, pomáhat je léčivé. Můžete třeba upéct vánočku pro potřebné nebo poslat pohled někomu pro radost.

