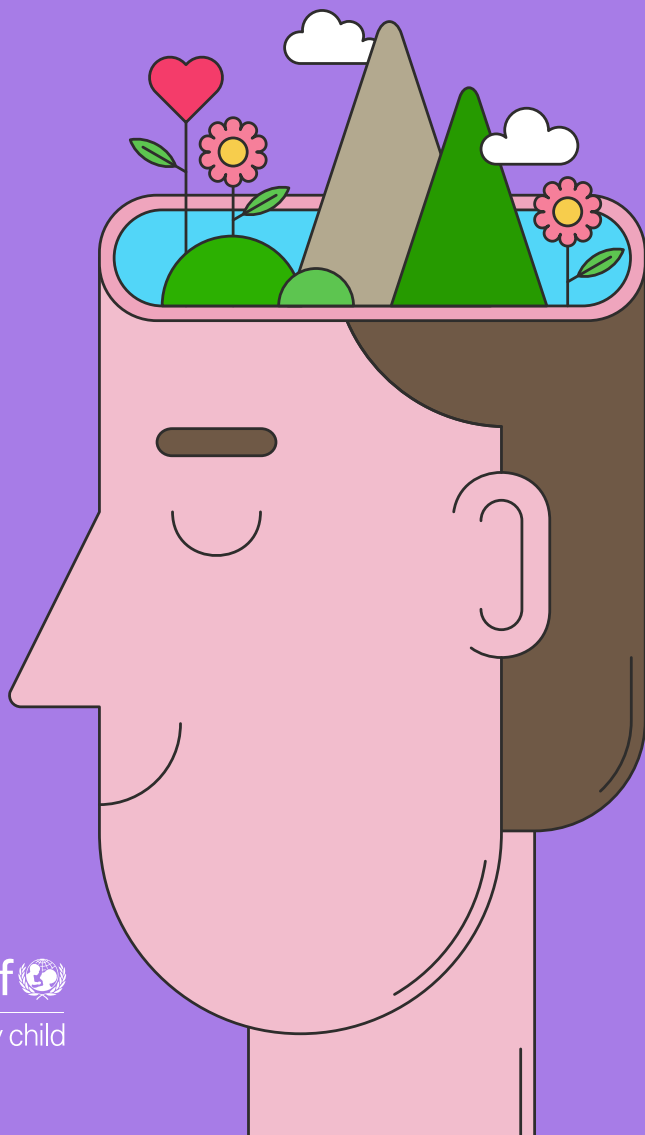


# 211 tipov pre vaše duševné zdravie

a duševné zdravie tých, na ktorých vám záleží





# 211 tipov pre vaše duševné zdravie

a duševné zdravie tých, na ktorých vám záleží

**1**

**Starostlivosť o seba a o deti  
v núdzových situáciách**

5 – 15

**2**

**V prípade krízovej situácie**

17 – 27

**3**

**Zvládanie špecifických  
okolností**

29 – 35

**4**

**Relaxačné cvičenia**

37 – 41

**5**

**Pre tínedžerov**

43 – 49



1

# Starostlivosť o seba a o deti v núdzových situáciách



## 1.1 Čo môžete prežívať?

- Možno zistíte, že ste rozrušení a nahnevaní viac ako inokedy a náhle meníte nálady. Môžete sa cítiť nervózni, preťaženi a mať obavy.
- Môžete byť depresívni a stratiť záujem o každodenné aktivity.
- Môžete mať opakujúce sa živé spomienky na to, čo ste zažili. Tieto spomienky môžu vyvolať reakcie vášho tela, ako je búšenie srdca alebo potenie.
- Môžete sa ťažšie sústrediť alebo rozhodovať, prípadne sa ľahšie zmýlite. Môžete mať narušený spánok a stravovacie návyky.
- To všetko môže ovplyvniť to, ako sa staráte o deti, ktoré máte v opatere.

## 1.2 Ako si môžete pomôcť?

- Pamätajte, že nemusíte byť každý deň dokonalým opatrovateľom. V núdzových situáciách môže byť náročné už len zabezpečenie základných potrieb vášho dieťaťa.
- Uvedomte si, že v tom, čo prežívate a cítite, nie ste sami.
- Buďte sami k sebe trpezliví. Snažte sa byť k sebe rovnako láskaví, ako by ste boli k priateľovi v podobnej situácii.
- Dovoľte sebe aj ľuďom vo vašom okolí trúchniť za tými, ktorých ste stratili.
- Uvedomte si, že ide o náročné obdobie, ale nezabúdajte na to, že ste v iných obdobiach života ťažké situácie prekonali, môže vám to pomôcť ich zvládať.
- Navzájom sa podporujte a prijmite pomoc od priateľov, známych a iných ľudí, ktorí vám chcú pomôcť.



- Buďte v kontakte s vašimi blízkymi tak často, ako je to len možné.
- Snažte sa zachovať nádej a pozitívny pohľad na vec. Pomôže to deťom vo vašej blízkosti mať nádej do budúcnosti.
- Starajte sa o seba čo najviac a snažte sa odpočívať, keď môžete.
- Ak máte vo svojom okolí dospelé osoby, ktorým môžete dôverovať, snažte sa rozdeliť si starostlivosť o deti tak, aby každý z vás mal čas na odpočinok a iné aktivity.
- Čo najviac sa snažte zachovať bežný režim, ako je pravidelný čas jedla, čas spánku. Rutina môže pomôcť deťom cítiť sa bezpečne.
- Snažte sa zachovať všetky duchovné, náboženské alebo kultúrne aktivity, ktoré vám prinášajú útechu.
- Snažte sa vyhýbať negatívnym spôsobom zvládania situácie, ako je nadmerné pitie alkoholu. Z dlhodobého hľadiska by to mohlo vašu situáciu zhoršiť.
- Pamätajte, že starostlivosť o seba vám pomôže byť silnejšími a schopnejšími starať sa o ľudí, ktorých máte v opatere.



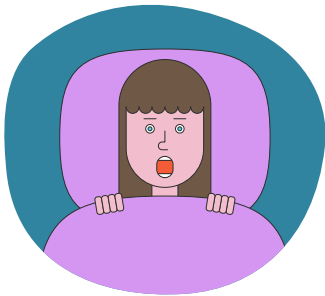
## 1.3 Čo môžu prežívať deti, ktoré sú vo vašej starostlivosti?

Deti reagujú na stresové situácie rôzne, ale medzi bežné reakcie patria:

- Fyzické problémy, ako sú bolesti hlavy, bolesti žalúdka a zmeny chuti do jedla.

## 1 Starostlivosť o seba a o deti v núdzových situáciách

- Strach a obavy.
- Ťažkosti so spánkom, zlé sny, nočné mory, krik alebo vreskot.



- Ťažkosti so sústredením.
- Deti sa môžu vrátiť k spôsobom správania z obdobia, keď boli mladšie. Môže sa u nich objaviť nočné pomočovanie, lipnutie na rodičoch, častý plač, cmúľanie palca, strach zostať samé.
- Niektoré deti môže byť nezvyčajne aktívne alebo agresívne. Iné môžu

byť plachejšie, tichšie a uzavretejšie. Niektoré budú mať v rôznych obdobiach rôzne reakcie.

- Pamätajte, že takéto reakcie sú u detí v stresových situáciách normálne. Nemusí to nutne znamenať, že potrebujú pomoc psychológa alebo psychiatra, alebo že potrebujú lieky. Väčšina detí to zvládne a dobre sa zotaví, ak sa cítia bezpečne, ak sú splnené ich základné potreby a majú opateru a pozornosť svojich blízkych. Ak máte obavy o to, ako vaše dieťa zvláda situáciu, pozrite si informácie v časti „Kedy vyhľadať odbornú pomoc“.
- Pamätajte, že deti nedokážu ovládať všetky svoje reakcie. Snažte sa o pokojný prístup, nehnevajte sa na nich a netrestať ich za tieto reakcie. Mohli by mať ešte väčšie obavy, čo by situáciu len zhoršilo.

## 1.4 Ako môžete pomôcť deťom vo vašej starostlivosti?

- Vzhľadom na situáciu nemusíte byť schopní dávať sľuby do budúcnos-

ti, ale môžete deti ubezpečiť, že urobíte všetko pre ich bezpečnosť.

## **Bezpečnosť**

- V záujme bezpečnosti detí sa snažte, aby ste od nich neboli odlúčení na dlhší čas.
- Uistite sa, že vaše deti vedia, ako sa volajú, kde sa zdržiavate a ako majú vyhľadať pomoc, ak sa od vás odlúčia.
- Ak sa chystáte na miesto distribúcie/zápisu/registrácie, majte deti neustále na blízku, alebo ich nechajte v starostlivosti zodpovednej a dôveryhodnej dospelšej osoby.
- Ak idú deti s vami, dohodnite sa na nejakom bezpečnom mieste, kde sa v prípade odlúčenia stretnete.
- Ak je pre dieťa bezpečné ísť sa von hrať, dohodnite sa s ním nech vám povie, kam ide a kedy sa vráti.
- Ak budete mať plán a vysvetlíte vaše rozhodnutia a konania, budú sa deti cítiť bezpečne.
- Ukážte deťom, že vám na nich záleží, napríklad tým, že budete láskaví, usmievaví, poviete im, že ich máte radi, objímate ich alebo ich budete držať za ruku.
- Pochváľte dieťa za to, ako zvláda situáciu a za to, že urobí niečo dobré alebo užitočné, akokoľvek málo významné sa to môže zdať.
- Niekedy sa správanie detí zhorší, pretože nerozumejú tomu, čo od nich ich opatrovatelia požadujú. Pokúste sa dávať im jasné a konkrétne pokyny o tom, čo chcete aby urobili, nie len o tom, čo nechcete, aby robili.
- Deti sa učia pozorovaním dospelých v ich okolí. Veľmi dôležité je demonštrovať správanie, ktoré chcete vidieť u nich, vlastným konaním (napr. hovoriť láskavo, správať sa pokojne a predvídavo, deliť sa, upratovať).
- Pri vydávaní pokynov sa snažte používať viac pozitívne ako negatívne slová. Napríklad „Nedávaj to tam“ je negatívna formulácia a môže to znieť, že sa hneváte. „Polož to prosím...ďakujem za pomoc“ jasne vyjadruje čo chcete aby dieťa urobilo a zároveň vyjadruje uznanie. Zvyknúť si na pokojný, jasný a pozitívny spôsob vyjadrovania môže trvať nejaký

## **Starostlivosť, pochvala a uznanie**

- Vzhľadom na situáciu nemusíte byť schopní dávať sľuby do budúcnosti, ale môžete deti ubezpečiť, že urobíte všetko pre ich bezpečnosť.

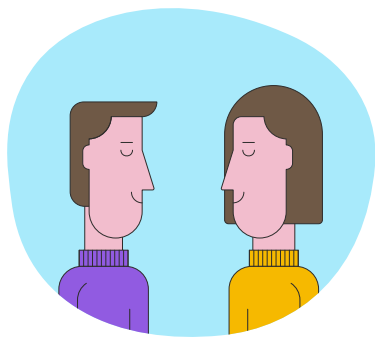
## 1 Starostlivosť o seba a o deti v núdzových situáciách

čas. Pri tréovaní tohto spôsobu komunikácie majte sami so sebou trpezlivosť.

- Deti sa so situáciou vyrovnajú lepšie, keď majú pocit, že môžu ostatným pomôcť. Cítia sa potrebné a dôležité.

### Rozprávanie sa a trávenie spoločného času

- Venujte pozornosť každému dieťaťu. Vždy, keď môžete, venujte im na nejaký čas vašu plnú pozornosť a nadviažte s nimi očný kontakt. Budú sa tak cítiť istejšie a bezpečnejšie.



- Pýtajte sa detí, ako sa cítia. Uznajte, aké ťažké je pre nich toto obdobie. Nájdite si čas a vypočujte si ich, snažte sa porozumieť tomu, čo zažili.
- Nenúťte deti do rozprávania o stresujúcich udalostiach a ani

na nich nevyvíjajte tlak. Skúste hovoriť o iných veciach, nie len o stresujúcich situáciách.

- Uznajte pocity dieťaťa, napríklad tým, že povieť „Vidím, že je to pre teba naozaj ťažké“, „zdá sa, že máš obavy“ alebo „znieš to ako keby si sa hneval/a“. Nehovorte svojmu dieťaťu čo by „malo“ alebo „nemalo“ cítiť. To, že dieťaťu povieť „nebuď smutný/á“ alebo „nehnevaj sa“ alebo „neplač“ zvyčajne nezabráni tomu, aby sa tak cítili. Môžu sa naopak cítiť viac opustené a nepochopené. Pomôžte im pochopiť, že je normálne pociťovať smútok a plakať.
- Modelujte, ako zvládať silné emócie. Pomôžte deťom vidieť, že aj dospelí majú niekedy silné pocity (napr. smútok, obavy, hnev, žiaľ) a dokážu ich zvládať tak, že si doprajú čas na upokojenie, rozprávajú sa, zdieľajú svoje pocity s ostatnými.
- Niekedy môžu mať deti pocit, že za zlé veci, ktoré sa stali, môžu ony. Ak sa to deje, pokúste sa ich ubezpečiť, že kríza nevznikla kvôli niečomu, čo povedali alebo urobili.
- Nesľubujte svojim deťom veci, ktoré im nedokážete poskytnúť, ale ubezpečte ich, že na svete

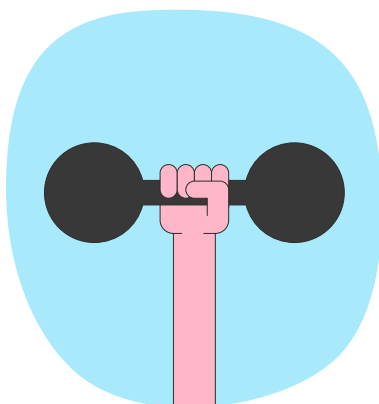
je veľa ľudí, ktorí sa veľmi snažia tieto zlé veci zastaviť. Môžete im vysvetliť, že napriek tomu, že niektorí ľudia páchajú zlé veci, väčšina ľudí na svete sú láskaví, mierumilovní ľudia, ktorí sa snažia, aby to všetko prestalo. Podelte sa s deťmi o pozitívne zážitky a príbehy, o ktorých ste počuli, ako napríklad príbehy o ľuďoch, ktorí pomáhajú a poskytujú podporu.

- Skúste deťom podávať pravdivé informácie o tom čo sa deje, ale na úrovni, ktorú dokážu pochopiť a s ktorou sa dokážu vysporiadať. Snažte sa ich nezahltiť tým, čoho sa obávate, ako sú finančné starosti, strata majetku alebo obavy ostatných členov rodiny. Ak vám zdieľanie vašich obáv o tieto veci pomôže zvládnuť situáciu, hovorte o nich s dospelými.
- Snažte sa do každodenného režimu zaradiť vymedzený čas na to, aby sa deti mohli spojiť s priateľmi a príbuznými.
- Pri rozhovore s deťmi sa snažte zostať plní nádeje a pozitívnych nálad. Užitočným cvičením je stráviť na konci každého dňa nejaký čas: podeliť sa o niečo, za čo ste vďační, o niečo, čo vás pobavilo, pochváliť ich za niečo, čo urobili. Môžete tiež požiadať dieťa, aby si

spomenulo na niečo dobré alebo zábavné, čo zažilo počas dňa.

## Hrajte sa a cvičte

- Povzbudzujte dieťa, aby sa hralo s vami, so súrodencami alebo s inými deťmi. Hra je dôležitá pri učení, cvičení koncentrácie a pomáha zvládať stres. Napomáha pri udržiavaní určitej normálnosti v životoch detí.



- Cvičenie pomáha zlepšiť duševné aj fyzické blaho. Opýtajte sa dieťaťa, aké má nápady na cvičenie, hoci v malom priestore, ako je napríklad skákanie alebo behanie v kruhu.

## Zachovanie rutiny

- Snažte sa čo najviac zachovať každodenné rutiny, ako je čas spánku.

- Spoločné posedenie, rozprávanie príbehov, kreslenie alebo spievanie každý deň v rovnaký čas (napr. ráno alebo pred spaním) môže pomôcť zaviesť predvídateľnú rutinu.
- Deti sa môžu cítiť bezpečnejšie, ak vedia, čo sa bude diať. Poskytnite im to pocit, že majú veci pod kontrolou a zníži to u nich pocity neistoty a zmätenosti.

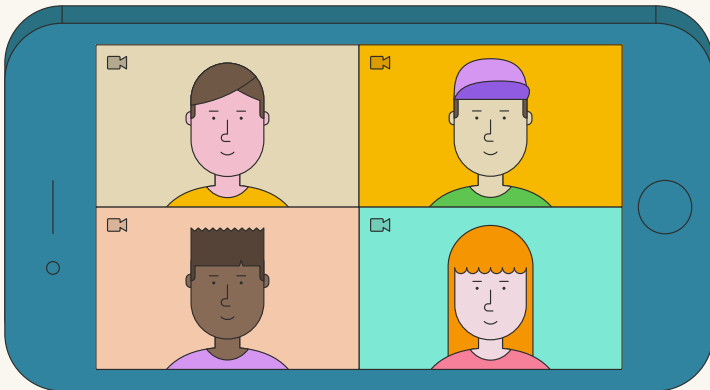
## 1.5 Čo môžu prežívať tínedžeri?

- Tínedžeri môžu mať veľa rovnakých reakcií ako mladšie deti, kedy stres ovplyvňuje ich náladu, spánok, stravovacie návyky a schopnosť koncentrácie.
- U tínedžerov je normálne a zdravé, že si vyžadujú určitú nezávislosť, čo môže byť v núdzových situáciách, kedy ich chcete udržať na blízku, zložité.

## 1.6 Ako môžete pomôcť tínedžerom vyrovnáť sa so situáciou?

- Niektorí tínedžeri budú mať rozsiahly prístup k správam o krízových situáciách prostredníctvom telefónov a sociálnych sietí. Hoci je pre nich dôležité cítiť sa „v spojení“, priveľa času stráveného kontrolou správ môže spôsobiť viac a viac obáv. Snažte sa ich povzbudiť v tom, aby trávili nejaký čas aj nad inými aktivitami. Odloženie telefónu pred spaním im môže pomôcť v skvalitnení spánku. Ak to takto už robia, prejdite s nimi sociálne siete, čím môžete podnieť diskusiu.

- Ak je to bezpečné, pokúste sa týždňom umožniť trochu súkromia a nerušený čas.
- Ak je to možné, pomôžte im spojiť sa s priateľmi (napr. online alebo cez telefón). Zistite, ako sa po tom cítia.
- Skúste umožniť týždňom riadiť a byť zodpovedný za svoju každodennú rutinu a nechajte ich vykonať rozhodnutia, ktoré na nich budú mať dopad.
- Týždňeri potrebujú podnetné aktivity, ktoré im pomôžu učiť a rozvíjať sa. Pomoc druhým im môže dodať pocit sily a vlastnej hodnoty, ktoré sú dôležité pre pohodu. Podporte týždňerov, aby sa zapojili do pomoci druhým, na príklad prostredníctvom projektov čistenia alebo podpory starších ľudí.
- Niektorí týždňeri môžu prekročiť vami stanovené hranice alebo sa správať riskantne. Snažte sa mať realistické očakávania. Počas tohto obdobia budú pre vás všetkých dobré aj zlé dni.
- Ak pociťujete voči týždňerom hnev alebo frustráciu, na chvíľu sa vzdialte a upokojte. Vráťte sa k rozhovoru neskôr, keď sa budete cítiť pokojnejšie. Takto môžete udržať vzťah plný rešpektu a pomoci.
- Hľadajte príležitosti, kedy môžete vyzdvihnúť to, ako situáciu zvládajú.

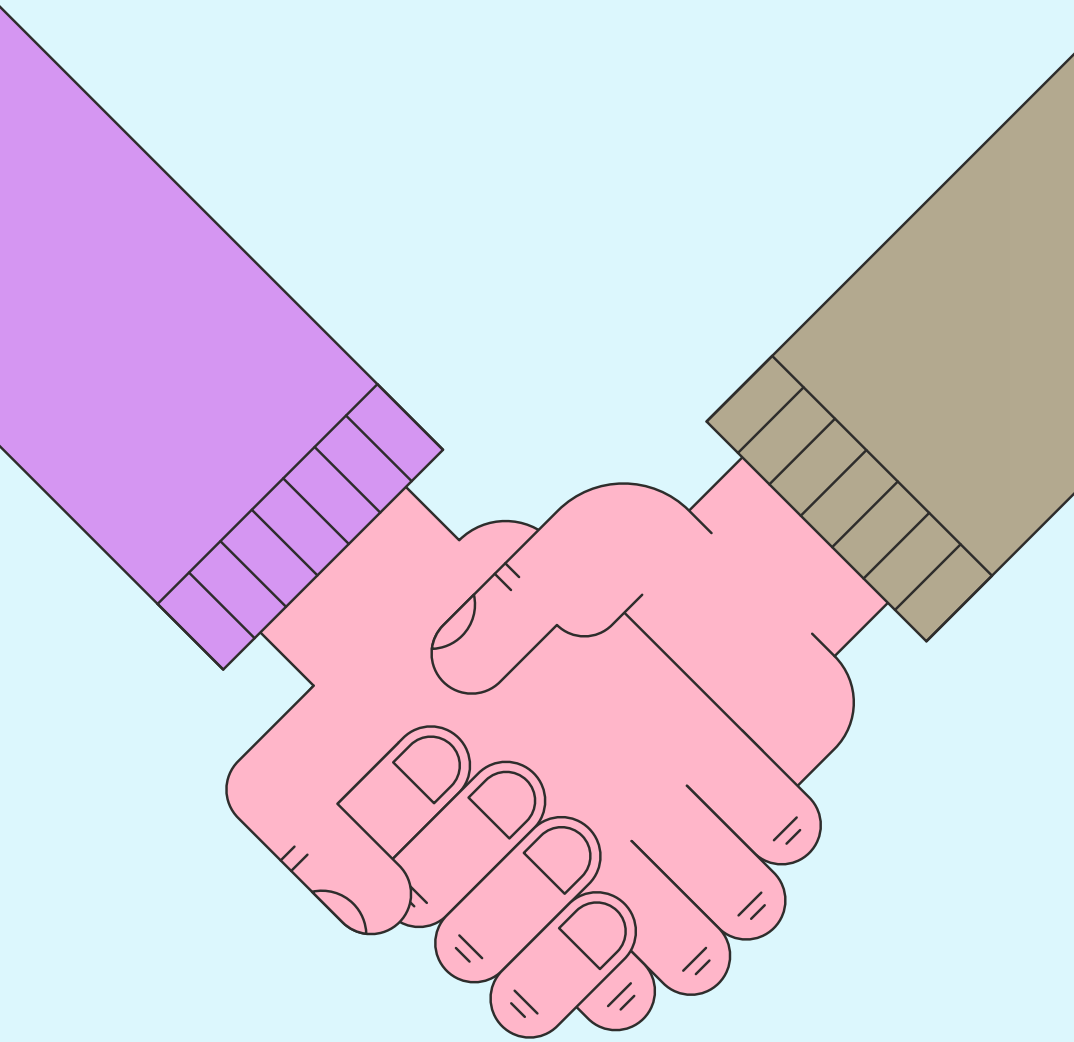


## 1.7 Kde hľadať dodatočnú pomoc

### Zvážte vyhľadanie podpory u odborníkov v prípade, že dieťa:

- má stresové reakcie, ktoré sú vážne alebo trvajú dlho (napr. viac ako mesiac)
- má čoraz komplikovanejšie vzťahy s priateľmi a rodinou
- nie je kvôli úzkosti schopné vykonávať zvyčajné denné činnosti
- prežíva desivé spomienky, nočné mory a záblesky z udalostí
- sa poškodzuje alebo hovorí o sebapoškodzovaní
- čoraz viac sa vyhýba veciam, ktoré mu pripomínajú stresujúcu udalosť
- vyjadriť myšlienky o ubližovaní ostatným
- má stresové reakcie, ktoré sa časom zhoršujú, nie zlepšujú.







2

## V prípade krízovej situácie



## 2.1 Strach, úzkosť a obavy

Úzkosť, obavy a strach sú prirodzené reakcie, keď cítime nebezpečenstvo. Tieto emócie slúžia ako „poplašný systém“, ktorý sa aktivuje vždy, keď sa cítime ohrození. Dospelí aj deti môžu tieto emócie prežívať ako reakciu na desivé myšlienky a spomienky, ako aj v prípade skutočného ohrozenia.

Deti sa po prežití núdzovej situácie často stávajú bojazlivejšími. Pri kontakte s deťmi sa snažte čo najviac zachovať pokoj a ubezpečte ich, že urobíte všetko čo je vo vašich silách, aby boli v bezpečí.

Medzi fyzickými reakciami sa môže objaviť bolesť hlavy, nevoľnosť, závraty, hnačka, necitlivosť, dýchavičnosť, zrýchlený tep, pocity na omdlenie, spontánne alebo trasúce sa ruky a nohy atď.

**Emočné reakcie** môžu zahŕňať pocity hnevu, strach, bezmocnosť, sklamanie a nadmerné obavy.

**Behaviorálne reakcie** sa môžu výrazne líšiť. Niektoré deti môžu spanikáriť a byť hlučné, iné sa môžu stiahnuť, byť ticho alebo sa vyhýbať očnému kontaktu.

Snažte sa čo najviac ochrániť dieťa pred situáciami, ktoré by mohli

vyvolať silnú úzkosť a poskytnite bezpečné, predvídateľné a pokojné prostredie. [Pozri časť „Bezpečnosť“]. Snažte sa byť dieťaťu nablízku, utíšite a upokojíte ho.

Deti v núdzi sa často zaoberajú problémami, ktoré nemôžu ovplyvniť alebo otázkami, na ktoré neexistuje jednoznačná odpoveď, ako napríklad „Prečo sa mi to stalo,“. Snažte sa pomôcť dieťaťu sústrediť sa skôr na veci v jeho bezprostrednom okolí, ktoré vie ovplyvniť, ako na veľké neriešiteľné otázky. Pýtajte sa napríklad otázky typu „Čo budeme mať dnes na večeru?“ „Akú hru by si si chcel/a zahrať?“ alebo „Aký príbeh si chceš vypočuť?“

Ak vaše dieťa prežíva iracionálny strach, neodsudzujte ho ani ho nezľahčujte. Uznajte jeho pocity a upokojte ho. Povzbudte ho, aby sa s vami podelilo o to, čoho sa bojí. Môžete napríklad povedať „Ak sa začneš báť, chyť ma za ruku. Budem vedieť, že mi chceš niečo povedať.“

Poskytnite dieťaťu stratégie, ktoré môže použiť, keď sa bojí. Môžete napríklad skúsiť nejaké relaxačné cvičenia. [Pozri časť „Relaxačné cvičenia pre deti“]

Vyhňte sa tomu, aby ste nútili dieťa zažívať situácie, ktorých sa bojí. Napríklad ak sa dieťa bojí tmy, nenúťte ho ostať samé na tmavom mieste. Môžu sa začať báť ešte viac a naruší sa ich dôvera voči vám. U detí, ktoré sa v starostlivosti dospelaj osoby, ktorej

dôverujú, cítia isto a bezpečne, je menej pravdepodobné, že budú pociťovať iracionálny strach.

Povzbudte ich k fyzickému cvičeniu a socializácii s ostatnými deťmi. Tieto aktivity im môžu pomôcť znížiť úzkosť.

## 2.2 Panické ataky

Panické ataky sú krátke obdobia ohromujúceho strachu alebo úzkosti. Môžu zahŕňať fyzické reakcie, ako je tras, veľmi silné búšenie srdca, potenie, bolesť v hrudi alebo nepríjemný pocit, nevoľnosť a závraty.

Panické ataky sa objavia v priebehu stresujúcich zážitkov, ale zdá sa, že sa objavujú aj náhodne.

Panické ataky môžu byť desivým zážitkom. Môžete mať pocit, že strácate kontrolu, že máte infarkt alebo dokonca, že zomierate. Môžete cítiť, ako keby ste boli odpojení od svojej mysle, tela alebo okolia. Panické ataky však v skutočnosti nespôsobujú žiadnu fyzickú ujmu.

### Ak práve prežívate panický atak, môže vám pomôcť nasledovné:

**Pripomeňte si, že tento pocit je dočasný** – majte na pamäti, že panické ataky vždy prejdú a nenachádzate sa vo fyzickom ohrození. Nezabudnite, že fyzické pocity sú spôsobené vylúčením adrenalínu a pokúste sa byť pokojní, kým sa hladina adrenalínu zníži.

**Sústredte sa na pomalé a mierne dýchanie** – počas pomalého nádychu počítajte do päť a rovnako tak počas pomalého výdychu. Pomôcť môže aj to, keď si pri tom položíte jednu ruku na brucho a všimnite si, ako sa vaša ruka pri hlbokom dýchaní dvíha a klesá.

## 2 Zvládanie špecifických problémov

**Používajte svoje zmysly** – skúste používať zmysly na zachytenie detailov z vášho okolia, napríklad si všímajte zvuky, ktoré počujete, ako cítite zem pod nohami, čo vidíte a čo cítite čuchom. Pomôcť vám môže aj technika 54321: skúste vymenovať 5 vecí, ktoré vidíte, 4 vecí, ktoré cítite, 3 vecí, ktoré počujete, dve vecí, ktoré cítite čuchom a jednu vec, ktorej chuť cítite.

Ak sa u vás panické ataky zhoršujú alebo sú častejšie, alebo ak zasahujú do vašej schopnosti vykonávať bežné aktivity, vyhľadajte pomoc zdravotníka alebo poskytovateľa sociálnych služieb. Môžu vám pomôcť porozumieť tomu, čo vaše ataky vyvoláva a podporiť vás v rozvoji viacerých techník na zvládanie úzkosti.

### Pomoc človeku, ktorý má panický atak

Keď niekto, o koho sa staráte, dostane panický atak, môže vás to vystrašiť. Asi sa budete snažiť upokojiť ho alebo nájsť nejaké praktické riešenie, ale nezabúdajte, že nátlak alebo nútenie do niečoho, na čo tento človek nie je pripravený, môže veci zhoršiť.

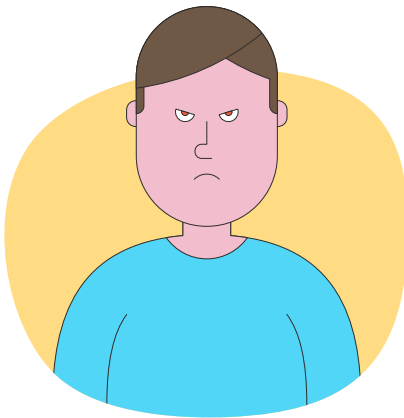
Snažte sa byť trpezliví a pokojní. Pamätajte, že pocity, ktoré prežívajú, si nevyberajú:

- jemne im dajte najavo, že si myslíte, že môžu mať záchvat paniky, a že ste tu pre nich, keď ho prekonávajú,
- povzbudzujte ich, aby dýchali pomaly a zhlboka,
- môže pomôcť robiť niečo systematické alebo opakujúce sa, na čo sa môžu zamerať, ako napríklad počítať nahlas a spolu s nimi zhlboka dýchať,
- povzbudzujte ich, aby si niekam sadli a potichu sa sústredili na svoj dych, až kým sa nebudú cítiť lepšie,
- povzbudzujte ich, aby používali svoje zmysly, aby si všímali detaily vo svojom okolí (napríklad: môžu vymenovať 5 vecí, ktoré vidia, 4 vecí, ktoré cítia, 3 vecí, ktoré počujú, dve vecí, ktoré cítia čuchom a jednu vec, ktorej chuť cítia).

[Uveďte kontaktné údaje poskytovateľov služieb]

## 2.3 Agresia

Niekedy deti reagujú na stres agresívnym správaním počas hry a interakcie. Môžu mať problémy s ovládaním svojho temperamentu, môžu sa začať hádať a byť ľahko rozrušené a rozčúliť ostatných. Skúsenosť s násilím alebo pozorovanie násilia môže túto pravdepodobnosť zvýšiť. Hoci ide o normálnu reakciu, môže byť znepokojujúca pre opatrovateľov, ktorí musia svoje dieťa chrániť a zabrániť mu, aby ublížilo sebe a iným.



Je dôležité mať jasné pravidlá o tom, čo je povolené a čo nie. Snažte sa dávať jasné a konkrétne pokyny, čo chcete, aby dieťa robilo, nielen čo nechcete, aby robilo. Napríklad namiesto toho, aby ste povedali „Žiadny

krik“, môžete dieťa požiadať, aby „prosím hovorilo pokojným hlasom“.

Ak sa deti vo vašej starostlivosti hádajú, dôrazne im povedzte, aby okamžite prestali, a potom im jasne povedzte, čo by mali robiť namiesto toho.

Môžete mať pripravený zoznam vzdelávacích a herných aktivít, ktoré vaše dieťa zamestnajú.

Opatrovateľov môže vystrašiť, keď sa dieťa extrémne hnevá, hlavne ak cítite, že hnev je namierený na vás. Najlepšie, čo môžete urobiť, aby dieťa zvládlo svoj hnev, je ostať pokojný, poskytnúť mu podporu a vyhnúť sa nevráživej reakcii. Majte na pamäti, že žiadne dieťa sa nechce hnevať alebo byť agresívne, ale že sami majú problém ovládať svoje emócie, ktoré práve prežívajú.

Dovoľte dieťaťu vyjadriť svoje pocity hnevu v bezpečnom prostredí. Obmedzte agresívne správanie tak, že im pomôžete vyjadriť hnev slovami namiesto agresie alebo tak, že im poskytnete inú možnosť ako vyjadriť svoj hnev (napríklad ich nechajte udrieť si do vankúša alebo ich povzbudte, aby si išli zabehať). Môžete napríklad povedať niečo ako „Zdá sa že si nahne-

## 2 Zvládanie špecifických problémov

vaná/ý. Je to v poriadku mať takéto pocity, ale nie je v poriadku udrieť ma. Môžeš si zadupať alebo zaskákať. Môžeme aj spolu.“

Keď ste vy aj dieťa pokojní, môžete mu vysvetliť, prečo je dôležité, aby sa deti hrali pokojne a bezpečne a rozprávať sa o ďalších spôsoboch, ako môžu reagovať, keď sa cítia frustrovaní alebo

nahnevani (napr. opustiť danú situáciu, niekoľko krát sa zhlboka nadýchnuť, počítať do desať). Pochváľte dieťa, keď potom dobre zvláda svoje emócie.

Nezabudnite, že deti sa učia sledovaním dospelých vo svojom okolí. Pokúste sa ukázať spôsoby komunikácie a interakcie, ktoré by ste chceli, aby od vás kopírovali.

## 2.4 Žiaľ

Žiaľ pomenúva bolestivé emócie, ktoré cítime pri strate niekoho, na kom nám záleží alebo ak sme odlúčení od vecí, ľudí alebo miest, ktoré máme radi.

Žiaľ môžeme prežívať aj v situácii, kedy naše životné plány už nie je možné zrealizovať.

Spôsob, akým deti prežívajú žiaľ, sa líši v závislosti od ich veku, predchádzajúcich skúseností, osobnosti a spôsobu, akým sa v ich rodine a kultúre prístupuje k životu a smrti. Deti môžu reagovať rôznymi spôsobmi: môžu plakať, kričať, odmietajú uveriť, cítia sa choré alebo sú ticho. Všetky tieto reakcie sú normálne.

V prípade smrti blízkej osoby je dôležité to deťom jasne a úprimne vysvetliť, aby pochopili a prijali realitu straty. Je prirodzené, že chceme deti chrániť, ale aj veľmi malé deti si budú vedomé toho, že sa niečo deje.

Neporozumenie tomu, čo sa deje, spôsobuje ešte viac stresu. To, čo si dieťa predstavuje, môže byť horšie ako realita a deti môžu viniť seba za udalosti, ktoré nemajú pod kontrolou.

Predtým, ako poviete dieťaťu o strate, uvoľnite sa a premyslite si, čo poviete. Deti môžu klásť zložité otázky a vy aj ony sa môžete cítiť vystresovaní. Pokúste sa nájsť tiché a bezpečné miesto, kde im to poviete. Ak máte



veľmi malé a staršie deti, možno im to radšej oznámte osobitne, ak to bude možné.

Možno by ste sa mali na začiatku detí opýtať, čo už vedia alebo čo si myslia, že sa stalo. Potom im slovami primeranými ich veku vysvetlite, čo sa vlastne stalo. Povedzte im, čo sa stalo a ubezpečte ich, že za to nemôžu. Priamo sa ich opýtajte, či majú nejaké ďalšie otázky, obavy alebo strach. Vysvetlite im, že ak sa podelia o pocity, strach a obavy, môže im to pomôcť. Povedzte im, že ste tu, aby ste ich kedykoľvek počuli, odpovedali na otázky a utešili.

Používajte slová, ktoré sa vo vašej rodine zvyknú v prípade smrti používať. Nepoužívajte frázy ako „Starý otec odišiel preč“, „...išiel spať“ alebo „je v nebi“, menšie deti by to mohlo zmiasť a mohli by si myslieť, že daný človek sa ešte vráti.

Budete musieť dať deťom čas na pochopenie informácií. U malých detí sa môže zdať, že nepočujú alebo pokračujú v hre. Budte trpezliví a počkajte, kým začnú dávať pozor. Budte pripravení na to, že menšie deti sa budú pýtať tie isté otázky znovu a znovu, a to v danom momente a počas ďalších dní a týždňov.

Deťom môže pomôcť, ak im umožníte smútiť spôsobom, ktorý je pre nich prijateľný, vrátane účasti na pohre-

boch, ak si to želajú. Smútenie deťom umožňuje prijať to, že smrť nastala a rozlúčiť sa. Podporte deti v ich vlastnom prístupe k tomu, ako si chcú blízkeho človeka zapamätať, napríklad zasadením kvetov, napísaním listu, nakreslením obrázka, vytvorením škatule so spomienkovými predmetmi, ktoré im toho človeka pripomenú, alebo spomínaním na daného človeka pred spaním.

### **Smútiace dieťa môžete podporiť nasledovne:**

- zabezpečte dieťaťu milujúcu, stabilnú opateru;
- čo najviac udržujte ich dennú rutinu a štruktúru dňa;
- ak na správy reagujú negatívnym alebo problematickým správaním, snažte sa byť trpezliví;
- starajte sa o svoju vlastnú fyzickú a duševnú pohodu. Byť oporou deťom, keď sami prežívate smútok, môže byť extrémne náročné. Snažte sa mať trpezlivosť s vlastnými emóciami a ak to potrebujete, požiadajte o pomoc.

## 2.5 Problémy so spánkom

Niekedy majú deti pred spaním znepokojujúce myšlienky a obavy. Pochopíte, že dieťa nemôže za to, že je to s ním zložité.



### Ak má vaše dieťa problémy so spánkom, môžete mu pomôcť

Snažte sa zachovať obvyklý čas a dĺžku spánku. Najviac ako je to možné sa snažte zabezpečiť mu dostatok spánku (v závislosti od veku dieťaťa) a dodržujte obvyklý čas budenia vo vašej rodine.

Pokúste sa udržiavať obvyklú rutinu pred spaním alebo ju vytvorte, napríklad spievanie, rozprávanie príbehov, spanie s hračkou, premietnutie celého dňa (napr. rozmýšľanie nad tým, čo

pekné sa udialo počas dňa), modlitby alebo čas na maznanie. Stabilná spánková rutina pomáha deťom, dospievajúcim a opatrovateľom.

Ak dieťa pred spaním pociťuje obavy, pokúste sa mu pomôcť predstaviť si nádejnejšie, ale realistické scenáre. Nesľubujte, čo nedokážete splniť a nehovorte dieťaťu, že všetko bude v poriadku, ak si nie ste istí. Pomôžte dieťaťu vizualizovať si bezpečné miesto tak, že si bude predstavovať alebo spomínať na konkrétnu situáciu, v ktorej sa cítilo v bezpečí a šťastné.

Pomôžte dieťaťu pred spaním relaxovať pomocou relaxačných cvičení [Pozri časť „Relaxačné cvičenia pre deti“]. Môže to pomôcť predchádzať negatívnym, neodbytným myšlienkam, ktoré by mohli narúšať jeho spánok.

Menšie deti môžu mať so sebou špeciálnu hračku alebo predmet. Môžete ich použiť pri spánkových cvičeniach s dieťaťom. Požiadajte dieťa aby si ľahlo na posteľ s predmetom na svojom brušku. Vymyslite hru, v ktorej dieťa predstiera, že predmet uspáva pohybmí svojho bruška tak, že pomaly a pravidelne dýcha. Pomôcť môže, ak budete hovoriť „nádych 2-3-4, výdych 2-3-4“.

## 2.6 Strach z odlúčenia alebo plač pri odchode opatrovateľa

Rozlúčenie môže deťom pripomenúť odlúčenie od blízkych, ktoré sa udialo v dôsledku tejto krízy. Pochopíte, že vaše dieťa sa môže obávať odlúčenia od vás. Keď malé dieťa vidí, že niekto odchádza, nemusí pochopiť rozdiel medzi bežným, krátkodobým odlúčením a neplánovaným odlúčením, ktoré sa môže stať počas núdzovej situácie.

Na krátke odlúčenie (napr. odchod na toaletu) pripravte dieťa vysvetlením, kam pôjdete, a že sa o chvíľu vrátite. Ak nechávate malé dieťa s inou osobou, ukážte dieťaťu, že tejto osobe dôverujete, aby sa dieťa cítilo bezpečne. Pred tým, než odídete, môžete s týmto dočasným opatrovateľom/opatrovateľkou stráviť nejaký čas. Ak má vaše dieťa strach, môžete povedať niečo ako „Viem, že máš strach. Asi nechceš, aby som odišiel(-la), pretože naposledy, keď sme neboli spolu, si nevedel/a kde som. Tentokrát je to iné, idem do obchodu a po obede sa vrátim.“

V prípade dlhodobejšieho odlúčenia nechajte dieťa so známou, dôveryhodnou dospelou osobou. Povedzte dieťaťu kam idete a kedy sa vrátite.

Keď hovoríte o návrate, uveďte konkrétne informácie, ktorým dieťa rozumie. Ak viete, že sa vrátite do 15:00, povedzte mu to tak, aby rozumelo; napríklad povedzte „Prídem keď sa poobede vyspíš, pred olovrantom.“ Vysvetlite čas spôsobom, akému dieťa porozumie. V prípade dlhšieho odlúčenia môže pomôcť hovoriť o čase prostredníctvom „spánkov“. Namiesto „Prídem o 3 dni,“ povedzte „Prídem keď sa 3 krát vyspíš.“

Pred odlúčením venujte dieťaťu plnú pozornosť, buďte milujúci a prejavujte náklonnosť. Lúčenie nech je však krátke a jednoduché. Predlžovanie alebo komplikovanie lúčenia môže vyvolať zdanie, že sa deje niečo nezvyčajné a môže spôsobiť úzkosť.

## 2.7 Neprimeraný plač

Je normálne, že počas núdzovej situácie a po nej sú deti smutné. Nechajte ich vyjadriť pocity. Snažte sa byť na blízku a uznať im emócie, ktoré práve prežívajú.

Pomôžte im nájsť správne slová na opísanie svojich emócií a uistite ich, že to, ako sa cítia, je za daných okolností normálne. Môže to pomôcť dieťa utešiť, aj keď sa cíti naďalej smutné.

Podporte dieťa tým, že si k nemu sadnete a venujete mu viac pozornosti. Pomôžte im cítiť nádej do budúcnosti tým, že sa budete rozprávať o tom, ako bude život ďalej pokračovať a o všetkých dobrých veciach, ktoré sa v blízkej alebo ďalej budúcnosti udejú (napríklad hranie hier, prechádzka, rozprávanie príbehov, milí ľudia a poskytovanie podpory). Utešiť ich môže aj objatie a fyzické teplo.

## 2.8 Strata alebo nedostatok záujmu o hru

Vaše dieťa sa možno cíti smutné a preťažené. Keď sú deti vystresované, niektoré začnú byť nezvyčajne aktívne alebo agresívne, zatiaľ čo iné môžu byť plaché, tiché a utiahnuté. Niektoré budú reagovať rôzne v rôznych obdobiach.

Dajte dieťaťu najavo, že vám na ňom záleží a že ste tu stále preňho.

Pomôžte dieťaťu nájsť slová pre jeho pocity. Dajte mu vedieť, že je v poriadku, ak je smutné, nahnevané alebo má obavy.

Nenúťte dieťa rozprávať sa s vami, ale dajte mu najavo, že ste vždy pripravení ho počúvať.

Snažte sa robiť aktivity, ktoré vaše dieťa bavia; napríklad čítanie knihy, spievanie alebo hranie sa spolu. Dieťaťu, ktoré sa zdá byť utiahnuté, môžu vyhovovať malé aktivity, ako je pomáhanie s rôznymi úlohami alebo domácimi prácami.

Ak je vaše dieťa nezvyčajne aktívne alebo agresívne, snažte sa ich zapojiť do fyzických aktivít, aby spálili energiu

(napr. behanie; tanec; súťaž kto skočí najvyššie, najďalej, najrýchlejšie alebo najpomalšie). Ak poskytnete dieťaťu

bod, na ktorý sa môžu sústrediť a nie je stresorom, jeho mozog a telo sa samé zresetujú.

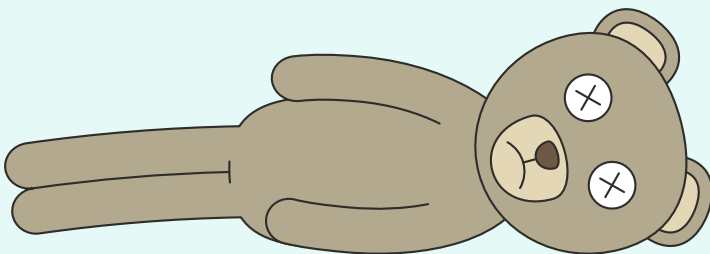
## 2.9 Riskantné správanie

Keď sa deti necítia v bezpečí, niekedy nemusí byť ich správanie bezpečné. Môžu vám tým chcieť dať najavo potrebu ochrany a podpory. Potrebujú, aby ste im ukázali, že sú dosť dôležité na to, aby ste im zabezpečili bezpečie.

V prípade potreby dieťa podržte a vysvetlite mu, že to, čo robí, nie je

bezpečné. Uistite ho, že je pre vás veľmi dôležité a nechcete, aby sa mu stalo niečo zlé.

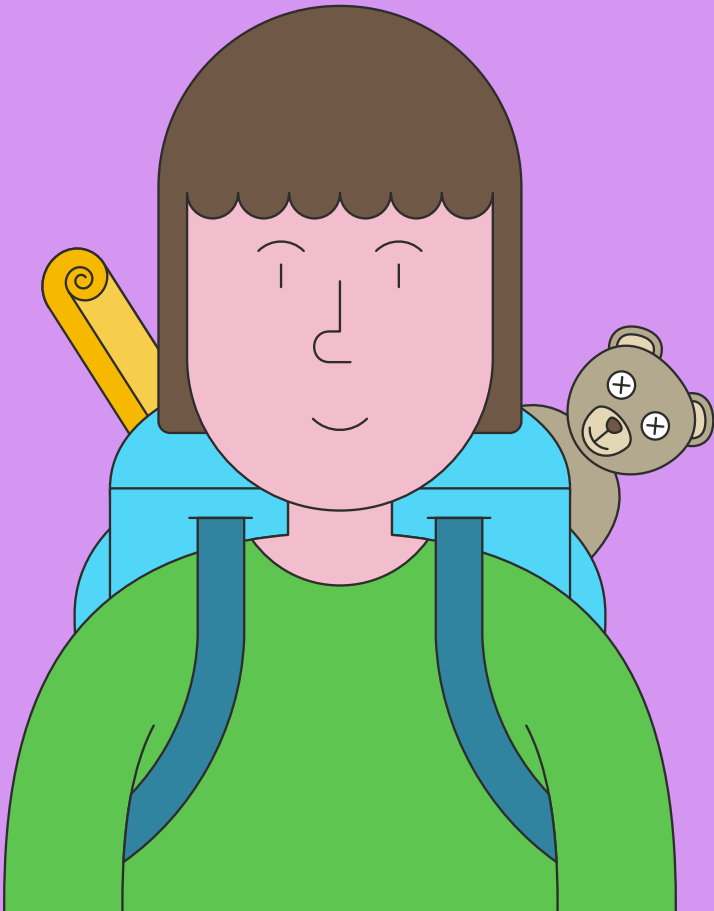
Pre dospievajúcich môže pomôcť zapojiť ich do aktivít, ktoré sú prospešné pre komunitu, aby si uvedomili svoju hodnotu a schopnosť meniť veci.





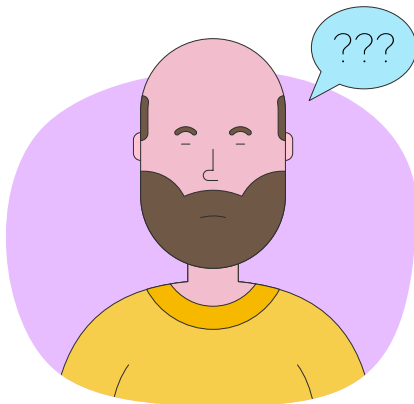
3

# Špeciálne okolnosti



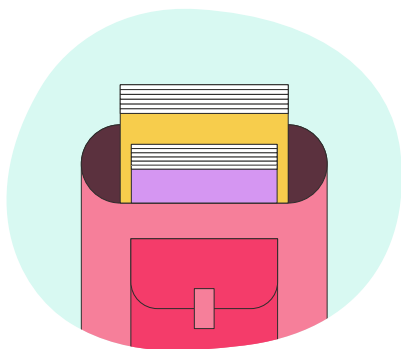
## 3.1 Poskytnite deťom podporu v prípade, že ste nútení opustiť domov / evakuovať sa

- Pre deti je dôležité, aby rozumeli tomu, čo sa deje a aby vedeli, čo majú očakávať. Vysvetlite svojmu dieťaťu, že odídete z domu a prečo, najviac ako je to možné. Vysvetlite im, čo sa bude diať potom.
- V momentálnej situácii musí často zostať člen rodiny doma. Pomôžte dieťaťu pochopiť prečo ostáva a vysvetlite mu, že sa opäť stretnú hneď ako to bude možné.
- Snažte sa deťom podávať pravdivé informácie o tom čo sa deje, ale na úrovni, ktorú dokážu pochopiť a s ktorou sa dokážu vysporiadať. Snažte sa ich nezaťažovať tým, čoho sa obávate, ako sú finančné starosti, strata majetku alebo obavy ostatných členov rodiny. Ak vám zdieľanie vašich obáv o tieto veci pomôže zvládnuť situáciu, hovorte o nich s dospelými.
- Vzhľadom na situáciu nemusíte byť schopní dávať sľuby do budúcnosti, ale môžete deti ubezpečiť, že urobíte všetko pre ich bezpečnosť.
- Skúste si veci rozvrhnúť do niekoľkých krokov. Napríklad, „Najprv si dáme veci do batohov a potom sa presunieme na bezpečnejšie miesto“. Deti sa môžu cítiť bezpečnejšie, ak vedia, čo sa bude diať. Poskytnite im to pocit kontroly a zníži pocit neistoty a zmätenia.
- Je úplne v poriadku, ak nemáte odpoveď na každú otázku.
- Ubezpečte dieťa, že na svete je veľa ľudí, ktorí sa usilujú zastaviť tieto zlé veci. Vysvetlite im, že aj keď sú ľudia, ktorí páchajú zlo, väčšina ľudí na svete je sú milí





- a mierumilovní ľudia, ktorí sa snažia, aby sa tieto zlé veci nediali. Rozprávajte dieťaťu pozitívne skúsenosti a príbehy, napríklad o ľuďoch, ktorí poskytujú pomoc a podporu.
- Uznajte pocity dieťaťa, napríklad tým, že povieť „Vidím, že je to pre teba naozaj ťažké“, „zdá sa, že máš obavy“ alebo „znieš to ako keby si sa hneval/a“. Nehovorte svojmu dieťaťu čo by „malo“ alebo „nemalo“ cítiť. To, že dieťaťu povieť „nebuď smutný/á“ alebo „nehnevaj sa“ alebo „neplač“ zvyčajne nezabráni tomu, aby sa tak cítili. Môžu sa naopak cítiť viac opustené a nepochopené. Pomôžte im pochopiť, že je normálne pociťovať smútok a plakať.
  - Deti môžu mať niekedy pocit, oni môžu za zlé veci, ktoré sa stali. V takom prípade sa ich snažte ubezpečiť, že to, že odchádzate, nie je preto, čo povedali alebo urobili.
  - Na konci rozhovoru je dôležité, aby ste pri odchode nenechávali vystresované dieťa. Snažte sa zhodnotiť úroveň jeho úzkosti na základe reči tela, zvažte, či je jeho tón reči zvyčajný a sledujte jeho dýchanie. Pripomeňte mu, že vám na ňom záleží a ste tu, aby ste ho vypočuli a podporovali vždy, keď má obavy.
  - Budete musieť dať deťom čas na pochopenie informácií. U malých detí sa môže zdať, že nepočúvajú alebo pokračujú v hre. Buďte trpezliví a počkajte, kým začnú dávať pozor. Buďte pripravení na to, že menšie deti sa budú pýtať tie isté otázky znovu a znovu, a to v danom momente a počas ďalších dní a týždňov.
  - Opýtajte sa dieťaťa, či je niečo dôležité, čo si so sebou chce vziať.
  - Povzbudte ho, aby si vzalo obľúbenú hračku alebo nejaký predmet.
  - Opýtajte sa, či si chce odfotiť dom (ak nebol poškodený).



- Ak je to možné, vezmite so sebou nejaké obľúbené knihy vášho dieťaťa, ktoré si spolu môžete čítať vo vašom rodnom jazyku (najmä ak odchádzate do cudzej krajiny).

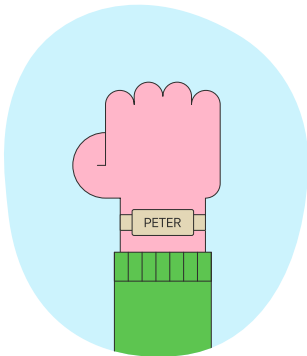
### 3 Špeciálne okolnosti

- Vytvorte fotokópie a/alebo digitálne kópie hlavných dokumentov, ako sú pasy, občianske preukazy alebo rodné listy (napríklad do smartfónu,

do emailu alebo na cloud server ako je Dropbox, Google Drive, atď.). Vždy keď je to možné si pred cestou tieto kópie pripravte a zálohujte.

## 3.2 Na ceste

- Každé dieťa naučte jeho celé meno a celé meno a telefónne číslo rodičov / opatrovateľov. Tieto informácie s ním precvičujte a opakujte.



- Každému dieťaťu pripravte identifikačný štítok (lístok na oblečení, náhrdelník, náramok...) s menom dieťaťa a kontaktnými údajmi rodiča(-ov) / opatrovateľa(-ov). Tento

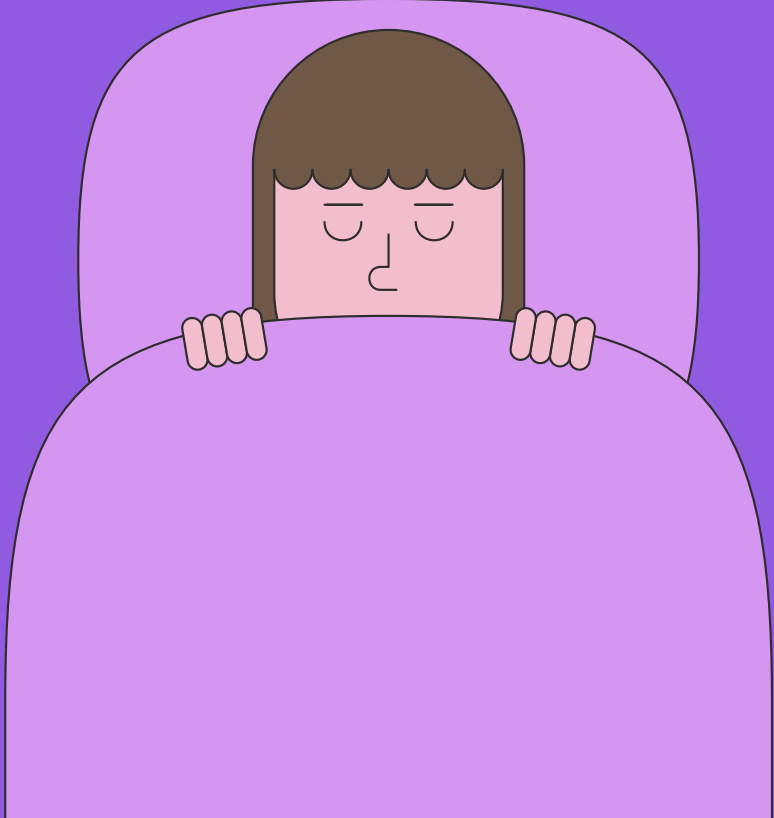
štítok dajte do krabičky alebo malého plastového vrecúška, aby bol chránený pred vodou a inými prvkami.

- U detí, ktoré majú vlastný telefón, uložte telefónne čísla niekoľkých známych alebo dôveryhodných priateľov ako „AA Núdzový kontakt 1“, „AA Núdzový kontakt 2“, atď. V prípade, že sa niečo stane alebo vaše dieťa bude potrebovať pomoc, tieto čísla sa zobrazia v adresári ako prvé.
- Nenechajte deti mimo vášho dohľadu alebo na inom mieste bez vás alebo bez niekoho, komu dôverujete.
- Povedzte deťom o možných rizikách a povzbudte ich, aby vám povedali o akýchkoľvek svojich obavách.

- Nastavte si s dieťaťom pravidlá. Napríklad neuteč, ostaň pri rodine a priateľoch, ktorým dôverujeme.
- Počas presunu ostávajúce spolu. Venujte zvýšenú pozornosť tomu, aby bolo vaše dieťa pri vás, predovšetkým na miestach, kde je veľa ľudí. Držte dieťa za ruku a/alebo sa s ním spojte lanom alebo šnúrou.
- Určite miesto stretnutia a postup v prípade odlúčenia.
- Ak sa vám dieťa stratí, ostaňte kde ste, takto zvýšite pravdepodobnosť, že vás nájde, keď sa vráti. Upozorníte všetkých naokolo, že hľadáte svoje dieťa. Ak je jasné, že dieťa nie je nikde nablízku, skúste sa dostať na miesto stretnutia, na ktorom ste sa s rodinou dohodli.
- Vysvetlite dieťaťu, ako sa má správať na kontrolných stanovištiach (napr. byť ticho, neopúšťať vozidlo).
- Povedzte dieťaťu kam a prečo idete. Snažte sa deťom podávať pravdivé informácie o tom, čo sa deje, ale na úrovni, ktorú dokážu pochopiť, a s ktorou sa dokážu vysporiadať. Snažte sa ich nezahltiť tým, čoho sa obávajú, ako sú finančné starosti, strata majetku, alebo obavy o ostatných členov rodiny. Ak vám zdieľanie vašich obáv o tieto veci pomôže zvládnuť situáciu, hovorte o nich s dospelými.
- Akonáhle budete vedieť kam idete, ukážte dieťaťu fotky nového miesta. Keď bude vedieť, čo môže očakávať, bude mať menšie obavy.
- Poskytnite deťom čo najviac času na oddych, hru a spánok. Ak si každý deň v rovnaký čas spolu sadnete a budete sa rozprávať alebo spievať (napr. ráno alebo pred spaním), vytvoríte predvídateľný rituál.
- Snažte sa udržať každodenné rutiny najviac ako je to možné, napríklad čas uspávania.
- Reakcie detí na stresujúce situácie sú rôzne, ale bežné reakcie sú nasledovné: sú nezvyčajne aktívne alebo agresívne, plachejšie, tichšie a utiahnutejšie. Majte na pamäti, že deti nedokážu ovládať všetky svoje reakcie. Zvoľte mierne prístup a vyhýbajte sa hnevu alebo trestaniu za tieto reakcie. Mohlo by to zvýšiť ich obavy a zhoršiť situáciu.
- Uznajte ich pocity, napríklad tým, že poviete „Vidím, že je to pre teba naozaj ťažké,“ „zdá sa, že máš obavy“, alebo „znie to, ako by si sa hneval/a“. Nehovorte

### 3 Špeciálne okolnosti

- dieťaťu, čo „má“ alebo „nemá“ cítiť. To, že dieťaťu povieť „nebuď smutný/á“ alebo „nehnevaj sa“ alebo „neplač“ zvyčajne nezabráni tomu, aby sa tak cítili. Môžu sa naopak cítiť viac opustené a nepochopené. Pomôžte im pochopiť, že je normálne pociťovať smútok a plakať.
- Dieťaťu môžete pomôcť vyrovať sa s emocionálnym stresom tak, že o ňom budete hovoriť a určíte užitočné spôsoby, ako sa s ním vyrovať. Napr. ak je dieťa emocionálne vyčerpané, môžete si spolu zaspievať piesne alebo rozprávať príbeh, ktorý ho upokojuje; ak je nahnevané, môže roztrahať ruky a zaťat päsť, pevne zavrieť oči a potom otvoriť dlane, zatriasť rukami a opäť otvoriť oči.
  - Pri rozhovore s deťmi sa snažte zostať plní nádeje a pozitívnych nálad. Užitočným cvičením je venovať im na konci každého dňa trochu času: podeliť sa s nimi o niečo, za čo ste im vďační, o niečo, čo vás pobavilo, a pochváliť ich za niečo, čo urobili. Môžete tiež požiadať dieťa, aby si spomenulo na niečo dobré alebo zábavné, čo zažilo počas dňa.
  - Zadajte deťom úlohu, ktorú zvládnu, napríklad postrážiť batoh alebo hračku, alebo pripomínať členom rodiny, aby dodržiavali pitný režim. Deti sa vysporiadajú so situáciou lepšie, keď majú pocit, že pomáhajú ostatným. Cítia sa potrebné a dôležité.
  - Pochváľte dieťa za to, ako zvláda situáciu a za to, že urobia niečo dobré alebo užitočné, akokoľvek malé sa to môže zdať.
  - Ukážte deťom, že vám na nich záleží, napríklad tým, že budete láskaví, usmievať, povieť im, že ich máte radi, objímate ich, alebo ich budete držať za ruku.
  - Vzhľadom na situáciu nemusíte byť schopní dávať sľuby do budúcnosti, ale môžete deti ubezpečiť, že urobíte všetko pre ich bezpečnosť.
  - Pobyť na cestách je pre vás a vašu rodinu náročným a desivým obdobím. Starajte sa o seba čo najviac a snažte sa odpočívať, keď môžete. Pamätajte, že starostlivosť o seba vám pomôže byť silnejší a lepšie sa postarať o ľudí, ktorých máte v starostlivosti.





4

# Relaxačné cvičenia a aktivity



## 4.1 Relaxačné cvičenia pre opatrovateľov

- V čase neistoty hľadajú deti u svojich rodičov stabilitu a istotu. Je dôležité tráviť čas činnosťami, ktoré vás upokoja. Aby ste sa mohli primerane starať o deti, musíte tráviť aj čas staraním sa o seba.



- Dýchanie ovplyvňuje celé vaše telo. Keď ste znepokojení a úzkostliví, vaše telo môže byť napäté a dych sa zrýchli. Pomocou dýchacích techník sa môžete upokojiť v prípade stresu alebo obáv. 2-3

minúty hlbokého dýchania niekoľko krát do dňa vám môže pomôcť upokojiť sa.

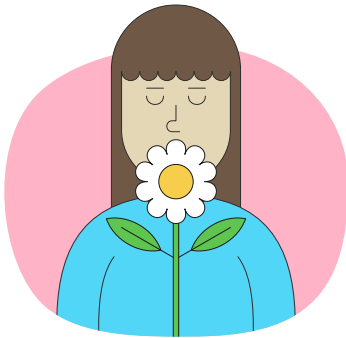
**Môžete vyskúšať nasledujúce dýchové cvičenia. Je možné ich robiť kdekoľvek a kedykoľvek.**

- **Dýchanie zhlboka.** Snažte sa pomaly a zhlboka nadýchnuť a naplniť pľúca vzduchom. Následne pomaly a plne vydýchnite. Pri každom nádychu aj výdychu môžete počítať do päť, pomôže vám to spomaliť dych. Precvičujte toto cvičenie dve až tri minúty.
- **Počúvajte svoj dych.** Počúvanie svojho nádychu a výdychu vám môže pomôcť. Môžete si dať ruku na brucho a cítiť, ako sa dvíha a klesá každým dychom. Chvíľu svoj dych počúvajte.
- **Pridajte mierne pohyby.** Spustite ruky pod pás a dlane otočte smerom nahor. Pomaly dvíhajte ruky a nadýchnite sa nosom. Keď máte ruky na úrovni ramien, zastavte sa. Pomaly spúšťajte ruky a vydychujte ústami.



## 4.2 Relaxačné cvičenia pre deti

- Relaxačné cvičenia môžete využívať na upokojenie detí, keď cítia stres a úzkosť. Nasledujúce dýchacie, pohybové a vizualizačné cvičenia, ktoré so svojím dieťaťom môžete praktizovať.
- Ovoniavanie kvetu. Požiadajte dieťa, aby si predstavilo, že ovoniava kvet hlbokým nádychom nosom a pomalým výdychom ústami tak, aby boli pery v tvare, ako keď sfukuje sviečku. Opakujte, kým sa dieťa neupokojí.



- Zbieranie a stláčanie citrónov. Predstavte si, že stojíte pod citrónovníkom. Natiahnite sa k stromu a zbierajte citróny obidvomi rukami. Silno citróny stláčajte, aby ste vytlačili všetku šťavu – stláčajte, stláčajte, stláčajte. Odhodte citróny na zem a uvoľnite si ruky. Opakujte, až kým nebudete mať dosť šťavy na pohár limonády! Po poslednom stlačení a odhodení si vytraste ruky, aby ste sa uvoľnili!
- Perie a socha. Približne desať sekúnd predstierajte, že ste pierko, lietajúce vzduchom. Odrazu zamrznete a premeníte sa na sochu. Nehýbte sa! Potom sa pomaly uvoľnite a premeňte sa naspäť na lietajúce pierko. Opakujte a cvičenie dokončite ako lietajúce pierko v stave pokoja.
- Predstavte si bezpečné a šťastné miesto. Snažte sa predstaviť si spolu bezpečné a šťastné miesto, miesto, kde sa cítite v bezpečí, pokojní a slobodní. Môže to byť miesto, ktoré ste už navštívili, alebo je to miesto, ktoré ste si vytvorili vo svojej fantázii. Opíšte, aké je (Čo vidíš? Aké vidíš farby? Čo počuješ? Aké vône/pachy cítíš?). Nechajte dieťa, nech vám povie s kým je, a čo robí. Všímajte si ako sa cítite vy a opýtajte sa dieťaťa, ako sa cíti. Pamätajte, že je to špeciálne miesto. Miesto, ktoré žije vo vás a vo vašom dieťati, miesto, ktoré môžete navštíviť kedykoľvek to budete potrebovať.

## Používanie zmyslov

Ak je to možné, požiadajte dieťa, aby si pohodlne sadlo a zhlboka dýchalo. Toto cvičenie môžete praktizovať aj počas chôdze. Teraz požiadajte dieťa, aby sa poobzeralo okolo seba a pomenovalo päť vecí, ktoré vidí. Môžete mu to predviesť a hovoriť „Vidím stoličku, svoju topánku, zem, knihu a svetlo.“

Opäť sa pár krát zhlboka nadýchnite a nechajte dieťa urobiť toto cvičenie. Potom požiadajte dieťa, aby pomenovalo štyri veci, ktoré počuje, napríklad „Počujem hrať sa nejaké deti. Počujem ako niekto kráča vo vedľajšej miestnosti. Počujem svoj dych. Počujem dážď“. Pripomeňte dieťaťu, aby sa pomaly nadýchovalo a vydychovalo. Potom

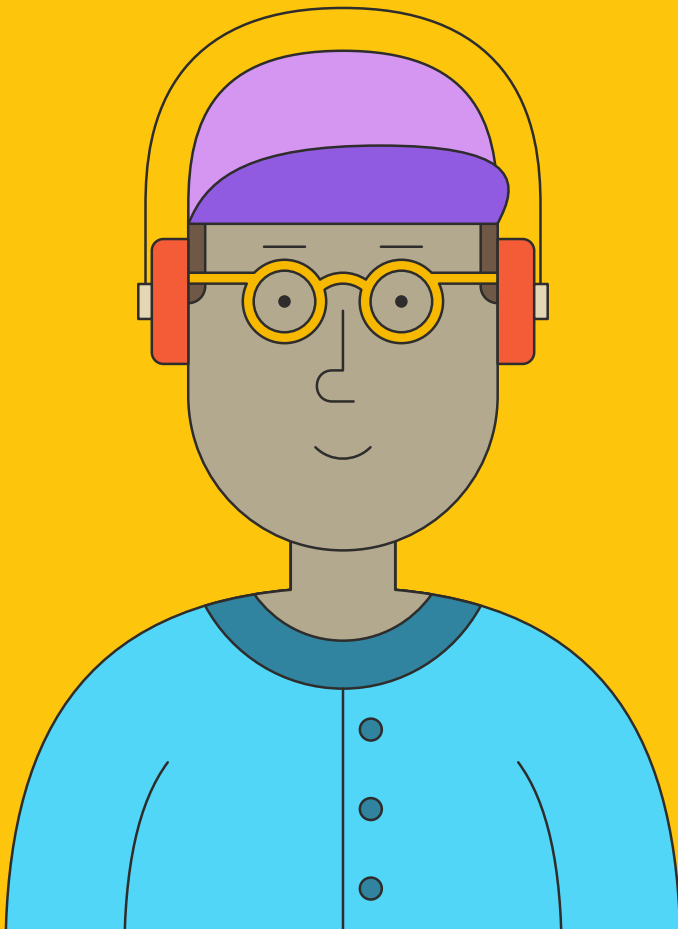
požiadajte dieťa, aby pomenovalo tri veci, ktorých sa môžu dotknúť, napríklad „Môžem sa dotknúť stoličky nohami, môžem sa dotknúť zeme nohami, môžem sa dotknúť oblečenia.“ Pripomeňte dieťaťu, aby sa pomaly nadýchovalo a vydychovalo. Teraz požiadajte dieťa, aby vymenovalo dve veci, ktoré cíti, napríklad, čerstvo pokosenú trávu alebo kávu. Nakoniec ho požiadajte, aby pomenovalo jednu vec, ktorej chuť cíti, napríklad: „Akú chuť cítiš v ústach – žuvačku alebo sendvič z obeda?“ Cvičenie pomáha dieťaťu preniesť pozornosť na svoje okolie v prítomnom momente a mimo toho, čo mu spôsobuje pocity úzkosti.





5

## Pre tínedžerov



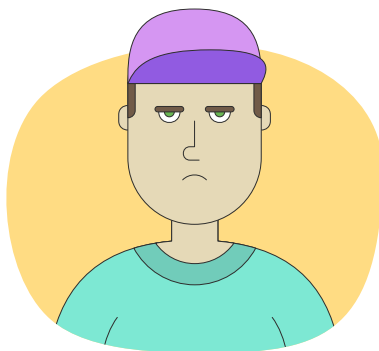
## 5.1 Čo môžete urobiť pre to, aby ste boli počas krízy v poriadku

Táto časť je venovaná tínedžerom a venuje sa rôznym spôsobom zvládania záťažových situácií. Ak máte v starostlivosti tínedžerov, môžete im túto časť ponúknuť, aby si ju prečítali sami alebo si ju môžete prečítať spoločne.

Mimoriadne situácie môžu priniesť komplikované emócie. Možno sa budete cítiť v strese a preťaženi všetkým, čo sa deje okolo vás. Spracovať takéto emócie, odkomunikovať ich ostatným a požiadať o pomoc môže byť zložité.

Pamätajte, že je normálne, že počas krízy pociťujete silné emócie.

Je úplne normálne pociťovať takéto silné emócie. Emócie nám určitým spôsobom poskytujú informácie. Napríklad strach v nebezpečných situáciách nám káže utekať alebo bojovať s tým, kvôli čomu sa zítíme v nebezpečenstve; smútok nám pomáha oddýchnuť si, aby sme skôr, než sa pohneme ďalej, mohli oplakať stratu.



### **Môžete zažívať tieto pocity:**

- strach
- hnev
- žiaľ
- smútok
- hlboké obavy o druhých
- vina a hanba
- frustrácia z úradov
- ochota viac riskovať
- agresivita
- strata zmyslu a cieľa
- beznádej.

Týmto emóciám sa netreba vyhýbať a často sa prirodzene zmiernia. Aj keď silné emócie pretrvávajú dlhší čas, zistíte, že napriek tomu, že sú nepríjemné, nie sú nebezpečné.

Je dôležité rozpoznať a prijať prežívané emócie, dopriať si čas a porozmýšľať, ako môžete tieto emócie zvládať a reagovať na nich.

# Nápady, ktoré vám pomôžu zvládať emócie

## Starajte sa o svoje telo a myseľ

Snažte sa byť fyzicky aktívni (napr. chodením na prechádzky v prípade, že je to bezpečné, strečingom, cvičením podľa online videí), správne sa stravujte a doprajte si dostatočný spánok (príliš málo alebo veľa spánku vám uberie energiu a schopnosť sústrediť sa, ktoré potrebujete).

Snažte sa čo najviac **udržiavať zvyčajnú rutinu**, ako je pravidelný čas jedenia a zaspávania.

## Zapíšte si svoje pocity

Zapísanie pocitov vám môže pomôcť cítiť sa menej zdrvení. Skúste napísať „Práve teraz sa cítim...“ alebo si vedte denník, pomôže vám to premyslieť si, čo prežívate.

## Riešenie problémov

Keď prežívate ťažké obdobie, môže vám pomôcť rozdeliť si problémy na dve kategórie: „Veci, s ktorými môžem

niečo urobiť“ a „Veci, s ktorými nemôžem nič urobiť“. V núdzovej situácii sa vyskytne veľa vecí, ktoré nebudete mať pod kontrolou, ale môžete zistiť, že existujú problémy, ktoré môžete riešiť. U každého z týchto problémov sa pokúste definovať daný problém čo najjednoduchším spôsobom, vytvorte si zoznam možných riešení, zoznamy dobrých a zlých vecí pri každom riešení a vyberte si jedno riešenie, ktoré vyskúšate. Niekedy je potrebné skúsiť viac ako jedno riešenie. Pamätajte, že nemusíte vyriešiť všetky problémy naraz.

## Buďte láskaví sami k sebe

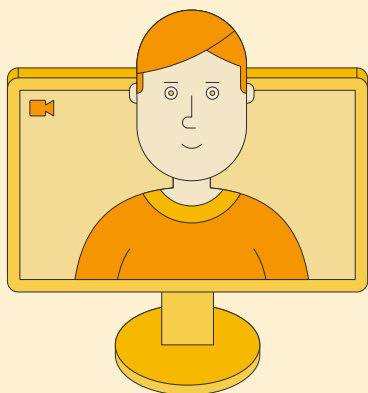
neexistujú „správne“ a „nesprávne“ emócie. Snažte sa mať so svojimi pocitmi trpezlivosť. Ak na seba budete vyvíjať tlak, aby ste boli vždy „šťastní“ alebo „pozitívni“, môžete sa v skutočnosti cítiť horšie. Ak zbadáte, že prežívate náročné emócie, povedzte si: „Cítim sa znepokojený/á a mám strach, ale to neznamena, že to nevládam“, „Prežívam ťažké obdobie, byť rozrušený/á je v poriadku“.

## **Porozprávajte sa s dospelou osobou, ktorej dôverujete**

podeľte sa s niekým o svoje pocity. Spojenie s ľuďmi vám môže pomôcť cítiť sa lepšie a menej osamelo.

## **Spojte sa s priateľmi a svojimi blízkymi**

Nájdite nové spôsoby, ako sa spojiť s priateľmi a blízkymi. Ak sa dokážete spojiť s priateľmi napríklad online pomocou sociálnych sietí, dohodnite si s opatrovateľmi čas, ktorý môžete stráviť pri obrazovke.



## **Buďte aktívni a pomáhajte ostatným**

Aktivity a nové spôsoby trávenia času vám môžu pomôcť zvládať intenzívne

emócie. Niektorým ľuďom pomáha zamestnávať sa napríklad prekladmi, používaním technológií na vyhľadávanie informácií (napr. na dostupných službách) a ich šírenie. Ak je to bezpečné, môžete vykonávať dobrovoľnícku činnosť. Pomoc ostatným ľuďom zvládať mimoriadne situácie vám môže pomôcť cítiť sa lepšie. Praktickou pomocou môže byť podpora starostlivosti o deti, pomoc starším ľuďom, organizovanie upratovania, písanie listov zodpovedným osobám, organizovanie zbierok finančných prostriedkov alebo tvorba kampaní s cieľom upozorniť na veci, ktoré sú pre vás dôležité. Tieto aktivity môže byť príležitosťou nájsť si nových priateľov a navzájom sa podporiť.

## **Regulujte si čas strávený sledovaním správ a sociálnych sietí**

sociálne siete môžu byť výborným spôsobom, ako zostať v spojení s priateľmi a rodinou. Neustále prichádzajúce správy a obrázky z mimoriadnych udalostí môžu zvýšiť váš stres, môžete sa cítiť preťažení a odvedú vašu pozornosť od pozitívnych vecí, ktoré môžete robiť offline. Snažte sa nepozerať sa na sociálne siete priamo pred spaním, sťaží to vaše zaspávanie. Pomôcť môže aj vypnutie notifikácií v niektorých aplikáciách.



Keď sa cítite vystresovaní alebo úzkostní, môžete využiť **relaxačné cvičenia**. Nasledujúce pohybové, dýchacie a vizualizačné cvičenia môžete robiť kdekoľvek a kedykoľvek.

Vaše dýchanie ovplyvňuje celé vaše telo. Keď ste znepokojení a úzkostliví, môže byť vaše telo v napätí a zrýchli sa vám dych. Môžete využiť dýchacie techniky, ktoré vám pomôžu upokojiť sa, keď sa cítite v strese alebo znepokojení. 2-3 minúty hlbokého dýchania niekoľko krát denne vám môže pomôcť upokojiť sa.

## Dýchanie zhlboka

Ak je to možné, sadnite si alebo si ľahnite do pohodlnej polohy. Teraz sa nosom zhlboka nadýchnite tak, aby sa vaše brucho naplnilo vzduchom. Pomaly vydychujte cez jemne zúžené pery. Jednu ruku si položte na brucho. Druhú ruku si položte na hrudník. Pri nádychu sledujte, ako sa vaše brucho dvíha. Pri výdychu pocítite, ako klesá. Ruka na bruchu by sa mala hýbať viac, ako ruka na hrudníku. Tri krát sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite. Dýchajte plne do brucha, ktoré sa podľa vášho dychu dvíha a klesá.

Pri hlbokom dýchaní si môžete v mysli predstaviť nejaký obrázok a slovo alebo vetu, ktoré vám pomôžu cítiť sa

viac uvoľnene. Najprv si zavrite oči. Niekoľko krát sa zhlboka nadýchnite. Pri nádychu si predstavujte, že vzduch je naplnený pocitom pokoja a mieru. Snažte sa to pocítiť celým telom. Vydychujte. Predstavujte si, že s vašim výdychom odchádza aj stres a napätie. Teraz si pri dýchaní pomôžte slovom alebo vetou. Pri nádychu si v duchu povedzte „Vdychujem pokoj a mier.“ Pri výdychu si povedzte „Vydychujem stres a napätie.“ Pokračujte niekoľko minút.



## Rýchle uvoľnenie svalov

Ak je to možné, pohodlne si sadnite. Zavrite oči a sústreďte sa na dýchanie. Pomaly sa nadychujte nosom a vydychujte ústami. Zovrite ruku v päšť a pevne ju stlačte. Vydržte tak niekoľko sekúnd a uvedomujte si napätie.

Prsty pomaly roztvorte a precíťte rozdiel – uvedomte si, ako napätie odchádza. Dľaň máte oveľa ľahšiu a uvoľnenejšiu. Napnutím a uvoľnením svalov môžete uvoľniť napätie v akejkolvek časti tela.

## **Predstava bezpečného miesta**

Snažte sa predstaviť si bezpečné miesto, kde sa cítite pokojne, spokojne a bezpečne. Môže to byť miesto, na ktorom ste už boli, na ktoré túžite ísť, alebo ste si ho vytvorili vo vašej fantázii. Ak je to možné, na začiatok si urobte pohodlie na tichom mieste, kde vás nebude nič rušiť a niekoľko minút sa sústreďte na dych, zavrite oči, uvedomujte si akékoľvek napätie vo vašom tele a každým výdychom ho nechajte odísť. Poobzerajte sa okolo seba a uvedomte si, ako dané miesto vyzerá (Čo vidíte? Aké vidíte farby?). Teraz si všimnite zvuky alebo ticho, ktoré vás obklopujú. Zvuky, ktoré sú vzdialené, aj tie blízko vás. Všimajte si vône. Potom sa zamerajte na všetky fyzické pocity – zem pod nohami, studená voda na vašich bosých nohách. Uvedomte si príjemné fyzické pocity vo vašom tele. Vychutnajte si pocit, ako sa vaše starosti vzdalujú, kým pomaly objavujete svoje bezpečné miesto. Teraz, keď ste na svojom bez-

pečnom mieste, môžete sa rozhodnúť dať mu meno, môžete ho použiť na to, aby ste si tento obraz kedykoľvek privolali. Môžete na ňom chvíľu ostať, vychutnávať si pokoj a pohodu, alebo môžete kedykoľvek odísť, ak otvoríte oči a uvedomíte si, kde práve ste. Pamätajte, že je to zvláštne miesto, miesto, ktoré žije vo vás, miesto, ktoré môžete navštíviť kedykoľvek sa rozhodnete.

## **Používanie zmyslov**

Pokojne si sadnite a pomaly sa nadychujte a vydychujte. Toto cvičenie môžete robiť aj počas chôdze. Pozerajte sa okolo seba a všimajte si: päť vecí, ktoré vidíte (napríklad stoličku, rastlinu, podlahu, knihu, stôl); štyri veci, ktoré počujete (napríklad hrajúce sa deti, niekoho, kto kráča vo vedľajšej miestnosti, fúkajúci vietor, dážď) – pomaly sa nadychujte a vydychujte; tri fyzické pocity (napríklad vaše nohy na zemi, loptu, ruku vášho priateľa); dve veci, ktoré cítite (napríklad čerstvo pokosenú trávu, kávu); jednu vec, ktorú môžete ochutnať (napríklad žuvačku) – pomaly sa nadychujte a vydychujte. Toto cvičenie vám pomôže presunúť pozornosť na okolie v prítomnom okamihu a odkloniť sa od toho, čo vo vás vyvoláva pocit úzkosti.

## 5.2 Spoznajte, kedy je potrebné vyhľadať pomoc

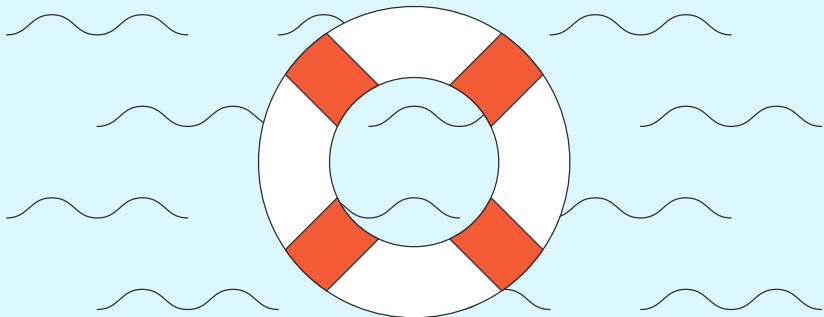
Ak je pre vás ťažké vyrovnať sa so situáciou, je veľmi dôležité vyhľadať dodatočnú pomoc. Ak sa u vás vyskytnú niektorý z týchto varovných príznakov, vyhľadajte odbornú pomoc:

- Kvôli svojim pocitom nie ste schopní vykonávať bežné činnosti
- Dochádza u vás k extrémnym alebo dlhotrvajúcim zmenám stravovacích a spánkových návykov
- Na zvládanie situácie si pomáhate alkoholom alebo drogami
- Často pociťujete paniku, napríklad máte pocit, že nemôžete dýchať

alebo že vám búši srdce, a nedokážete sa upokojiť

- Máte pocit, že život už nemá zmysel
- Napadajú vás myšlienky, že ublížite ostatným, sebe, alebo svoj život ukončíte
- Zažívate násilie alebo zneužívanie.

Ak sa obávate, že je ťažké hovoriť o tom, čo prežívate, nezabudnite, že nemusíte hovoriť o všetkom naraz. Na začiatok sa môžete podeliť iba o malú časť informácií alebo môžete dať niekomu vedieť, že by ste chceli nejakú podporu.



# Zdroje

## **Tento zdroj vytvoril, prispôsobil a preložil UNICEF s podporou UNHCR**

Referenčná skupina IASC MHPSS (2020) Kľúčové odkazy o duševnom zdraví mladých ľudí počas pandémie Covid-19

UNICEF (2020). Ako sa môžu tínedžeri starať o svoje mentálne zdravie počas pandémie COVID-19: 6 stratégií pre mládež, ktorá čelí novej (dočasnej) realite

UNICEF (2020). Ako môžete podporiť svoje dieťa počas konfliktu a krízových situácií: rady na zvládanie najťažších období.

Žiadna panika. Pomocou týchto 4 jednoduchých krokov ukončíte panický atak do 3 minút

Myseľ (2021). Úzkosť a panické ataky.

Medzinárodná federácia červeného kríža (2020). Ako zvládať pôsobenie spravodajstva a sociálnych médií.

Oblasť zodpovednosti za ochranu detí a spolupráca v rámci MHPSS (2020). Ako hovoriť s deťmi o smrti a pomôcť im vyrovnáť sa so žiaľom.

Zachráňte deti (2020). Ako odbúrať stres

Zachráňte deti (2020). Psychologická prvá pomoc pre deti II: Riešenie traumatických reakcií u detí.

Úrad OSN pre drogy a kriminalitu. Ako sa starať o dieťa v krízových situáciách.



Pre najnovšiu verziu a preklady  
kontaktujte prosím [cnic@unicef.org](mailto:cnic@unicef.org)



**1 Starostlivosť o seba a o deti v núdzových situáciách – Čo môžete prežívať? – Ako si môžete pomôcť? – Čo môžu prežívať deti, ktoré sú vo vašej starostlivosti? – Ako môžete pomôcť deťom vo vašej starostlivosti? – Čo môžu prežívať tínedžeri? – Ako môžete pomôcť tínedžerom vyrovať sa so situáciou? – Kedy vyhľadať dodatočnú pomoc**

**2 Zvládanie špecifických problémov – Strach, úzkosť a obavy – Panické ataky – Agresia – Žiaľ – Problémy so spánkom – Strach z odlúčenia alebo plač pri odchode opatrovateľa – Neprimeraný plač – Strata alebo nedostatok záujmu o hru – Riskantné správanie**

**3 Zvládanie špecifických okolností – Podpora detí v prípade, že ste nútení opustiť domov / evakuovať sa – Na ceste**

**4 Relaxačné cvičenia – Relaxačné cvičenia pre opatrovateľov – Relaxačné cvičenia pre deti**

**5 Pre tínedžerov – Čo môžete urobiť pre to, aby ste boli počas krízy v poriadku – Spoznajte, kedy je potrebné vyhľadať pomoc**