

# JAK MŮŽETE POMOCI SVÝM DĚTEM VYROVNAT SE S NÁSLEDKY KATASTROFY



**Snažte se zklidnit. Uklidníte tím i vaše dítě.  
Využijte linky krizové pomoci.**

**Často své dítě objímejte a dotýkejte se ho.**

**Opakovaně ubezpečujte, že jste spolu a v bezpečí.  
Dejte najevo, že je ochráníte.**

**Promluvte si o jeho pocitech ohledně proběhlé katastrofy.  
K vyjádření emocí může být vhodnější hra nebo kresba.**

**Mluvte o tom, co se stalo. I malé děti vnímají, co se kolem nich  
děje. Volte slova a formulace přiměřeně věku dítěte.**

**Pokud to jen trochu jde, dodržujte některé  
části obvyklého průběhu dne života dítěte.**

**Pokud dítě projeví zájem o zapojení se do úklidových prací,  
svěřte mu přiměřeně náročný úkol. Nechte je být nápomocné.**

**Věnujte dítěti extra pozornost před spaním.**

**Nechte dítě truchlit nad tím, co ztratilo:  
hračky, deku, svůj domov.**

**Nepřerušujte děti, pokud přehrávají, tj. opakují ve své hře  
traumatickou událost. Tak se s ní vyrovnávají.**