



PRAHA — METROPOLE VŠECH

## Sociální inkluze a občanská angažovanost cizinců

## Civic participation and social inclusion of TCN and other migrant communities



V Praze funguje přes 50 organizací, v rámci kterých cizinci prezentují svou kulturu a usilují o klidné soužití s majoritou.

There are more than 50 active organizations in the city, through which foreigners present their culture to other Prague inhabitants and make an effort to support peaceful coexistence.



**1**  
**Braulio Lara – Mezinárodní úsměv**  
Braulio Lara – International smile

**2**  
Anton Litvin – KULTURUS – festival současné ruské kultury  
Anton Litvin – KULTURUS – festival of contemporary Russian culture

**3**  
Justyna Janowska – Hesitory – Streetartový kousek zobrazující inspirativní ženy různých původů. Graffiti bylo vytvořeno skupinou Pražanek, které pocházejí z různých zemí, Praha 10  
Justyna Janowska – Hesitory – street art displaying inspirational women of different origins. The graffiti was created by a group of women living in Prague that come from different countries, Prague 10

Задачи в формах, опубликованные на странице сайта в разделе «Помощь». Страница доступна по адресу <http://www.vestnauki.ru/online/index.php?nauka/17-1/4912>.

The survey is based on the City Incorporated Audit Report for Philippe Couillard Province, 1999-2000 SC-200-48127



# REAKCE DĚTÍ A ADOLESCENTŮ NA KATASTROFICKOU UDÁLOST



## ⬇️ Předškolní věk (1-5 let)

### TYPICKÉ REAKCE:

- noční můry, noční pláč, volání o pomoc
- nový strach ze tmy nebo zvířat
- přílišné lpění na rodiče, strach o ně
- ztráta kontroly nad vylučováním
- pomočování, zácpa
- problémy s řečí (koktání, zadrhávání)
- ztráta chuti k jídlu nebo zvýšená chuť k jídлу
- náhlá nehybnost (doprovázená třesem nebo vyděšeným výrazem)
- dezorientace, běh bez cíle
- strach ze samoty nebo z cizích lidí

### UŽITEČNÉ TIPY:

- Podpořte vyjádření emocí skrze hru s dítětem a kreativními činnostmi.
- Poskytněte slovní uklidnění a fyzickou útěchu.
- Věnujte dítěti zvýšenou pozornost.
- Podpořte vyjádřit dítěti emoce spojené se ztrátou hračky nebo domácího mazlíčka.
- Zajistěte klidný spánkový režim.
- Nechte dítě spát ve stejném pokoji s rodiči, dokud se nebude schopné vrátit do svého pokoje.

## ⬇️ Mladší školní věk (5-11 let)

### TYPICKÉ REAKCE:

- regresivní chování, cucání palce, podrážděnost, kňourání
- držení se u rodičů, obavy o bezpečí
- agresivní chování doma nebo ve škole
- soutěžení se sourozenci o pozornost rodičů
- noční můry, strach ze tmy
- vyhýbání se školním povinnostem
- držení si odstupu od vrstevníků
- ztráta zájmu a špatná koncentrace ve škole
- bolesti hlavy a jiné fyzické problémy či další projevy dětské deprese
- obavy z počasí, z opakování se události

### UŽITEČNÉ TIPY:

- Budte trpěliví a tolerantní.
- Vytvořte pro dítě příležitost si s někým hrát.
- Vytvořte pro dítě příležitost s někým diskutovat.
- Dočasně na dítě snížte nároky - ve škole i doma.
- Vytvořte pro dítě strukturu dne, ale nepřetěžujte ho.
- Pokud to dítě vyžaduje, mluvte o opatřeních, která budou uskutečněna v případě budoucí katastrofy.

## ⬇️ Starší školní věk (11-14 let)

### TYPICKÉ REAKCE:

- fyzické problémy (bolesti hlavy, neurčité bolesti, kožní vyrážky, trávicí potíže, psychosomatické problémy)
- poruchy spánku, poruchy příjmu potravy
- neúměrný vzdor vůči autoritám
- vyhýbavé chování, odmítání povinností
- problémy ve škole (agrese, distancování, ztráta zájmu, výstřední chování, ...)
- ztráta zájmu o socializaci s vrstevníky

### UŽITEČNÉ TIPY:

- Dočasně snížte nároky na výsledek.
- Nabídněte společné aktivity zaměřené na obnovení každodenní rutiny.
- Podpořte zapojení se do aktivit s vrstevníky.
- Podpořte skupinové diskuze zaměřené na prožívání katastrofy, sdílení s ostatními.
- Domluvte se na strukturovaných, ovšem nenáročných povinnostech.
- Věnujte se jim, budte ohleduplní, nestresujte je.

## ⬇️ Období dospívání (14-18 let)

### TYPICKÉ REAKCE:

- psychosomatické symptomy (vyrážka, trávicí problémy, astma, bolesti hlavy nebo jiné fyzické problémy)
- deprese, agresivní chování
- zmatenosť/špatná koncentrace
- špatné školní či sportovní výsledky
- izolace, lhostejnost
- změny v chování mezi vrstevníky, ztráta vazeb
- poruchy spánku a příjmu potravy
- přebytek nebo nedostatek energie
- nezodpovědnost a/nebo delikventní chování
- ztráta zájmu v boji s rodičovskou kontrolou, apatie

### UŽITEČNÉ TIPY:

- Podpořte účast dospívajícího v komunitní práci na nápravách škod.
- Podpořte opětovné zapojení do společenských aktivit, sportů, kroužků, aj.
- Podpořte diskuze o prožitku katastrofy s vrstevníky, rodinou, blízkými osobami.
- Dočasně snížte vaše očekávání týkající se školy a ostatních věcí.
- Podpořte rodinnou diskuzi ohledně strachů a reakcí na katastrofu, ale netrvnejte na ní.

## **A co teď - 10 námětů k tomu, jak to nyní zvládnout a co dělat...**

1. Je normální cítit rozechvění, strach, bezmoc, hněv, lítost... a třeba i pocity, které jsme dosud nezažili. Nebojme se je přijmout, prožít a vyjádřit - sdílením, vyjádřením (slovně, beze slov). Mluvme o nich spolu.
2. Co nejvíce žijeme tady a teď a užívejme si, co jsme a máme nyní. Uvědomujme si cennost „všedních“ darů, jako je třeba spaní ve vlastní posteli, jídlo s blízkými, teplá voda...
3. Pečujme o sebe, jak to jde, každý tak, jak to je pro něj nejlepší.
4. Běžme na pomoc. Vyjádřeme podporu účastí na demonstraci, modlitební akci, zapálením svíčky, a hlavně prakticky, např. pošleme peníze ověřeným organizacím ad.
5. Nedělejme velká a neuvážená rozhodnutí. Nechme si projít hlavou, pokud máme nějaký nápad, plán, konzultujme ho - abychom skutečně byli pomocí.
6. Informace získávejme z ověřených zdrojů, buděme obezřetní k tomu, co k sobě pustíme. A hlavně - zprávy sledujme přiměřeně často, nenechme se pohltit.
7. Buděme navzájem laskaví, nedělejme škatulky, hlavně vůči „všem Rusům“ a „všemu ruskému“.
8. Zkusme usilovat o přinesení dobra v tom kousku světa, kde žijeme. Jakkoliv a čímkoliv. Úsměvem, posbíráním odpadků, uděláním radosti blízkým i vzdáleným.
9. To, co děláme, v čem jsme dobrí, dělejme naplno (ale ne na svůj úkor), tak jak můžeme, a tím „zlepšujme“ právě ten svět, ve kterém žijeme.
10. V této době si silně uvědomujeme význam hodnot, jako mír, svoboda, lidství, sounáležitost - skvělý základ k tomu, abychom si je „hýčkali“ a s úctou k nim přistupovali i v budoucnu.

Bohuslava Horská



- ✓ ZDARMA
- ✓ NONSTOP
- ✓ ANONYMNE

116 111



## OBAVY Z VÁLKÝ NA UKRAJINĚ

### TIPY pro děti a mladistvé

- Je přirozené kvůli situaci na Ukrajině cítit strach, smutek, vztek či bezmoc.
- Neboj se o svých obavách a myšlenkách mluvit s dospělými. Nedřz to v sobě.
- Česká republika je nyní bezpečná země.
- Řeši to představitelé států, kteří k tomu mají informace.
- Nesleduj neustále zprávy.
- Neřeš dopředu „co bude, když“. Zvětšuje to obavy a úzkosti.
- Věnuj se dál tomu, co Tě bavi.
- Prober s rodiči, jak můžete případně pomoci.
- Podpoř své kamarády či spolužáky z Ukrajiny nebo Ruska.
- Jsme tu pro Tebe i my.

[WWW.LINKABEZPECI.CZ](http://WWW.LINKABEZPECI.CZ)



606 021 021

- ✓ ANONYMNE

### TIPY pro rodiče

- I vy jako rodiče se můžete cítit zasažení situací na Ukrajině.
- Můžete s dětmi mluvit o tom, co prožíváte, ale nezahlcujte je svými obavami.
- Hledejte podporu i pro sebe.
- Dejte dětem prostor mluvit o tom, co se v nich děje a co se o situaci dozvídají ve škole, od kamarádů, z médií.
- Podporujte pocit bezpečí.
- Ohraničujte čas, kdy se doma tématu Ukrajiny věnujete.
- Věnujte se v rodině každodenním aktivitám.
- Zaměřte se na věci, které vám i dětem přinášejí radost.
- Podpořte děti ve vstřícném postoji k lidem z Ukrajiny i Ruska.
- Jsme tu pro vás i my.

[WWW.RODICOVSKALINKA.CZ](http://WWW.RODICOVSKALINKA.CZ)



Nadace O<sub>2</sub>



RSJ Foundation

# DOPORUČENÍ PRO ŠKOLY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

**Doporučujeme v rámci školy jasně informovat  
o postoji České republiky k ruské agresi na Ukrajině.**



**Věnujte, prosím, zvýšenou pozornost žákům ukrajinské,  
ruské i běloruské národnosti na vašich školách, včetně  
možnosti ve zvýšené míře využít péči pracovníků  
školních poradenských pracovišť.**



**Ve třídách, kde se tito žáci vyskytují, doporučujeme  
intenzivní cílenou preventivní práci s celým třídním  
kolektivem. Náplní této činnosti by mělo být především  
respektování individuality, dodržování lidských práv  
a jasné deklarování toho,  
že národnost nečiní člověka odpovědným za kroky,  
které realizuje státní režim země, odkud dotyčný pochází.**



**Se školními/třídními kolektivy doporučujeme pracovat  
v rámci osvěty s tématy rovnosti, respektu a tolerance.**

# MVČR HLEDÁ UKRAJINSKY MLUVÍCÍ DOBROVOLNÍKY DO CALL CENTRA



MVČR hledá dobrovolníky, kteří se dorozumí ukrajinsky a byli by ochotni pomoci v rámci call centra zřízeného pro pomoc obětem ruské agrese. V případě ochoty prosím napište na email:

**[ukrajina@mvcr.cz](mailto:ukrajina@mvcr.cz)**

# ЯК РЕАГУЮТЬ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ НА КАТАСТРОФІЧНУ ПОДІЮ



## ⬇️ Дошкільний вік (1-5 років)

### ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- кошмари, нічний плач, клич на допомогу
- новий страх темряви або тварин
- потреба особливої уваги від батьків (висіти на ший, триматися за руки батьків тощо), страх при відсутності батьків в полі зору
- неконтрольовані сечовипускання днем та ночі, запори
- проблеми з розмовними функціями (зайкання)
- втрата апетиту або навпаки, підвищений апетит
- раптова незграбність (супроводжується трептінням або переляканням виразом обличчя)
- дезорієнтація, біг без мети
- страх самотності або незнайомих людей

### КОРИСНІ ПОРАДИ:

- підтримуйте прояв емоцій через гру з дитиною та творчу діяльність
- заспокоюйте дитину словом та забезпечте фізичний комфорт
- приділяйте дитині більше уваги
- допоможіть дитині проявити емоції, пов'язані з втратою іграшки чи домашньої тварини
- забезпечте спокійний режим сну
- дозвольте дитині спати в одній кімнаті з батьками, поки вона не захоче повернутися до своєї кімнати сама

## ⬇️ Молодший шкільний вік (5-11 років)

### ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- регресивна поведінка, смоктання пальця, дратівливість, плач
- типовою є реакція триматися батьків, турбуватися про безпеку
- агресивна поведінка вдома або в школі
- конкуренція з братами і сестрами за увагу батьків
- кошмари, страх темряви
- небажання ходити до школи
- тримають емоційну дистанцію від однолітків
- втрата інтересу та погана концентрація уваги у школі
- головні болі та інші фізичні проблеми або інші прояви дитячої депресії
- страхи перед поганою погодою, страх повторення подій

### КОРИСНІ ПОРАДИ:

- будьте терпеливими і толерантними
- створіть дитині можливість пограти з кимось
- створіть можливість для вашої дитини обговорити з кимось те, що сталося
- тимчасово знижте очікування до дитини - в школі і вдома
- створіть розпорядок дня для дитини, але не перевантажуйте її
- якщо дитина цього потребує, розкажіть про заходи, які будуть вжиті у разі лиха в майбутньому

## ⬇️ Старший шкільний вік (11-14 років)

### ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- фізичні проблеми (головний біль, висипання на шкірі, розлад травлення, психосоматичні проблеми)
- порушення сну, порушення харчування
- безапеляційна непокора авторитарності
- відмова від виконання будь-яких обов'язків
- проблеми в школі (агресія, психологічна дистанція від однолітків, втрата інтересу)
- втрата інтересу до соціалізації з однолітками

### КОРИСНІ ПОРАДИ:

- тимчасово знижти вимоги до результативності та успіхів дитини
- пропонуйте спільні заходи, спрямовані на відновлення розпорядку дня
- захоочуйте залучення вашої дитини до спільної діяльності разом з однолітками
- підтримуйте участь у груповому обговоренні того, як пережити катастрофу та проживайте це разом
- домовтеся про структуровані, але нескладні обов'язки по дому
- приділяйте дітям час, будьте уважні, не напружуйте їх

## ⬇️ Підлітковий вік (14-18 років)

### ТИПОВА РЕАКЦІЯ:

- психосоматичні симптоми (висипання, проблеми з травленням, астма, головний біль або інші фізичні проблеми)
- депресія, агресивна поведінка
- сплутаність свідомості або погана концентрація уваги
- погані результати в школі чи спорті
- замкнутість, байдужість
- зміна поведінки поміж однолітками, втрата товариських зв'язків
- розлади сну та харчування
- надлишок або відсутність енергії
- безвідповідальність та/або провокаційна поведінка
- втрата інтересу до боротьби з батьківським контролем, апатія

### КОРИСНІ ПОРАДИ:

- Захоочуйте дитину до участі у громадських відновлювальних роботах
- Підтримуйте повернення до громадської діяльності, спорту, хобі
- Підтримуйте дискусії про пережиту катастрофу з однолітками, родиною, близькими
- Тимчасово знижте свої очікування щодо успіхів у школі та інших речей
- Захоочуйте дитину до сімейних дискусій про страхи та реакцію на катастрофу, але не наполягайте на цьому

# ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

## Говоріть дітям правду

Кажіть дітям правдиву інформацію, в толерантному обсязі відповідно до їхнього віку.

## Створіть відповідні умови для розмови про війну

Є дуже важливим, щоб діти почувалися в безпеці та спокої.

## Дайте дітям простір, щоб вони могли говорити про свій страх

Скажіть дітям, що ви з ними. Не поспішайте. Не применшуйте і не ставте під сумнів їх почуття.

Покажіть дітям, що ви розумієте, що те що відбувається збиває з пантелику та є складним. Скажіть їм, що їхні почуття є нормальнюю реакцією на ненормальну ситуацію - війну.

Допоможіть дітям виразити їхні почуття, наприклад за допомогою гри, малювання або уформі короткого оповідання, казки чи розповіді.

## Уникайте стереотипів

Уникайте шкідливих стереотипів та генералізації. Якими б не були наші почуття на рахунок Росії та Путіна, наші діти мають знати що не всі росіяни погані люди.

**Пам'ятайте, що спільна участь, взаємна підтримка, контакт а приклади доброї практики є найкращими методами в подоланні складних та неочікуваних подій.**

## Цікавтесь, що діти про все це думають

Намагайтесь слухати, дізнайтесь що вже діти знають, що чули і звідки про це дізналися.

Покажіть дітям, що ви раді, що можете з ними про це відверто поговорити.

Поділіться своїми поглядами та почуттями щодо конфлікту на Україні. Дозвольте і дітям висловити їхні погляди та емоції.

Не залишайте наодинці з цим питанням дітей старшого віку та підлітків. Говоріть з ними про все, що вони чують та бачать у ЗМІ.

## Визнайте серйозність ситуації та будьте уважні

Будьте особливо чуйні до дітей, яких війна зачепила більшою мірою (наприклад їхні родичі на Україні або в Росії, батьки служать в ЗСУ або у дітей травма пов'язана з війною).

## Що ще

### може допомогти?

Приведіть дітям приклади людей та організацій, які допомагають.

Розповідайте історії людей, які пережили війну і справилися з цим.

Спробуйте разом придумати спосіб, як ви можете приєднатися до подолання проблеми.

Співчуваюте та підтримуйте інші важливі цінності.

Не забувайте і про себе. Активно шукайте позитивний досвід у спілкуванні з дітьми.