



## Jsme pro mír - jsme s lidmi:

### Jak se vyrovnávat první dny s děním ve škole (na pracovišti, v rodině)

Válečný konflikt přináší kromě jiného semknutí lidí i konflikty mezi lidmi. Co člověk, to názor. Konflikty se mohou projevovat zvláště ve skupinách, které si nevybíráme: ve školních a pracovních kolektivech, v rodinách. Ačkoli si je nevybíráme, jsou důležité pro naši vlastní hodnotu. Nechceme zažít vyloučení. Jak tedy spolu být?

#### Základní nastavení: zasažení jsme všichni a postupně se naučíme spolu vyjít

- **Zkusme si rozumět: hněv často vzniká z bezmoci, útoky z bezradnosti.** Máme věnovat pozornost běžným denním činnostem, učit se, chodit do práce, když jiní bojují a v boji umírají. Jsme ve válce, která jako by se nás (zatím?!) netýkala. Někteří se pustili do akce. Nechali všeho a odjeli na hranice pomáhat uprchlíkům. Jsou na tom líp, než lidé, kteří musí udržovat všední řád – například žáci a učitelé.
- **Energii využijme, postupně s ní začneme šetřit.** V situacích boje a záchrany se uvolní obrovské množství energie. Chceme ji uplatnit, bojovat. Když není kde, jsme podráždění, neklidní, vybuchujeme. Kdyby tak bylo možné pustit se do něčeho, co dává smysl. Ale co teď dává smysl? – Vydržme: nárazová energie poklesne. Čím dál důležitější bude mít trpělivost a pečovat o zázemí a o sebe navzájem včetně uprchlíků.

#### Otázky kladené pro situaci ve škole a zkusmé odpovědi

- **Co mám říkat dětem, když nevím, jestli zvládnou vlastní emoce?**

Nahlas připustit, že se situace týká nás všech. V něčem stejně, v něčem každého jinak. Proto není divu, že se chováme různě, třeba pláčeme nebo se hádáme s druhými. Pojďme o tom mluvit, pojďme se druhého ptát. Pomoci jako učitelé si můžeme navzájem, když například vytvoříme na škole pracovní skupinu „Jak postupovat ve válečném konfliktu“. Můžeme se tam navzájem učit a také se ujišťovat. Podobné skupiny mohou pomoci i dětem.

- **Jak mám spolupracovat s dětmi, které situaci zlehčují?**

Učit o rozmanitosti. V každém z nás vyvolává situace jiné potřeby a každý na ně reagujeme jinými strategiemi. Jedna z nich je zlehčování. Učit o společných sjednocujících hodnotách, například o míru. V naší praxi mír znamená dosahovat porozumění teď a tady mezi sebou. Má-li škola v hodnotách vzájemnost či pomoc, ptát se, jak tyto hodnoty naplníme v tuto chvíli.

- **Jak mám spolupracovat s dětmi, které chválí a obdivují Rusko a Putina?**

Ptát se, čím to, zda jde například o okouzlení silou. A mluvit o síle a jejích podobách "ve jménu čeho", například ve vztahu k ohrožení naší vlasti. Celé to dělat s výhledem, že bude třeba do škol přijímat děti ukrajinských uprchlíků.

- **Co říkat malým dětem, jak se k nim chovat?**

Děti jsou součástí toho, o čem mluví a co dělají lidé nad jejich hlavami. Někdy se dítě z napětí rozpláče stejně jako dospělý. Postupujeme stejně. Bojíš se? - Čeho? - Taky se bojím. Ale zvládneme to, protože se máme. - A teď půjdeme něco užitečného dělat.