

Jestliže ani společně neodhalíte jádro problému, rozhodně situaci neházejte za hlavu s tím, že se sama vyřeší. *V takovém případě je nejlepší variantou vyhledat odbornou pomoc v podobě dětského psychologa nebo pedagogicko-psychologické poradny.* Psycholog posoudí stav vašeho dítěte, zjistí, nakolik je vážný a co k němu skutečně vedlo. Je zde vhodné připomenout, že na psychologa osobně či na pedagogicko-psychologickou poradnu se můžete obrátit, aniž byste museli informovat školu.

Tipy pro podporu dětí:

- Povídejte si s nimi, vyslechněte je.
- Zeptejte se, z čeho mají největší strach.
- Nechte dítě říct nejhorší scénář – jeho vyslovení může uklidnit.
- Oceňte své dítě, že o strachu hovoří.
- Sdílejte, pokud jste taky jako děti zažili něco podobného.
- Vymyslete společně plán, jak zvládnout den ve škole.
- Utvořte krizový plán, „co dělat, když...“
- Hledejte pomoc u odborníka – školního psychologa, dětského psychologa či psychoterapeuta.