

Centrum LOCIKA

specializované centrum pro
děti zažívající násilí



Centrum



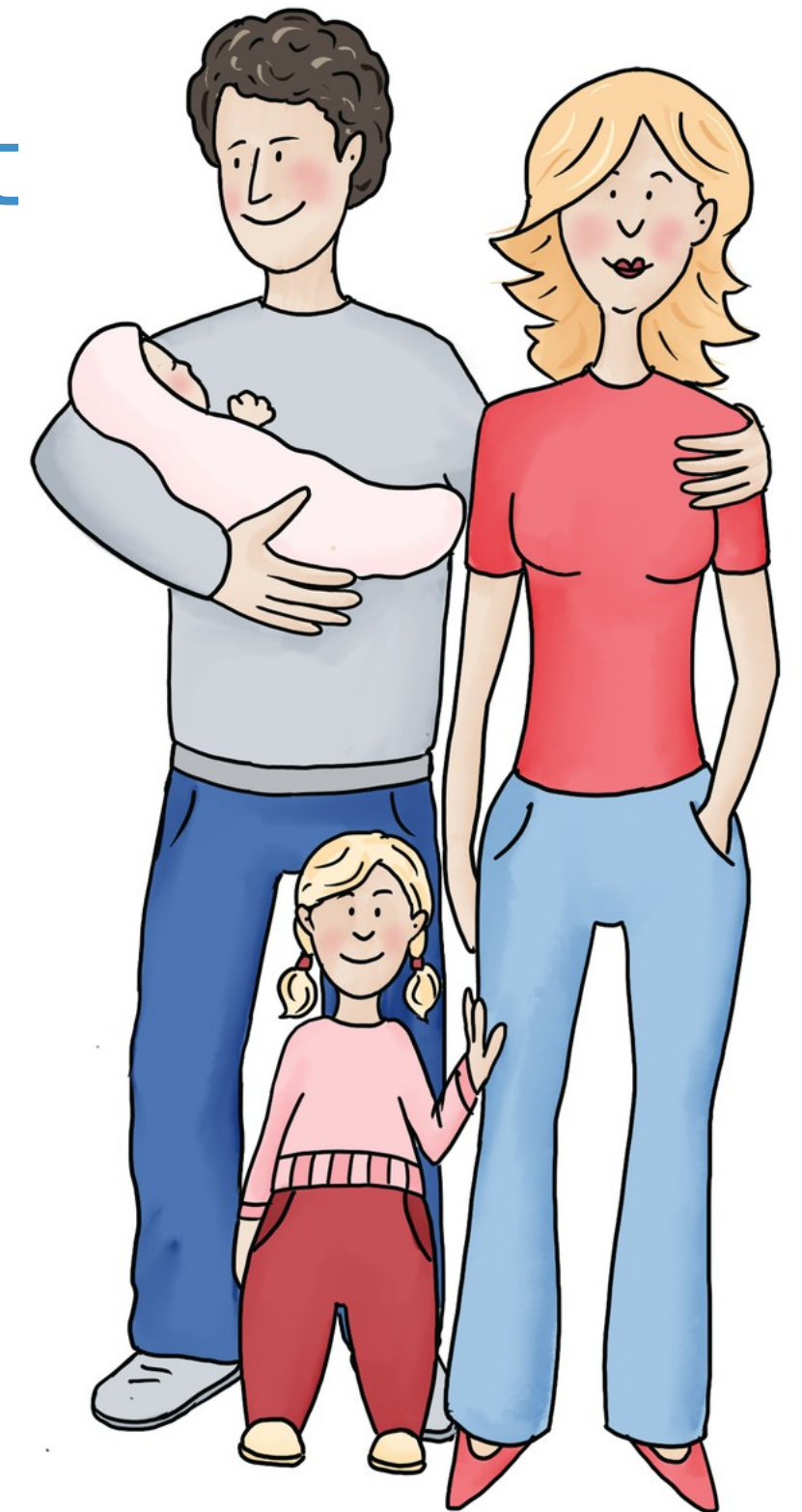
NAŠE MISE

Pomáháme dětem a jejich rodičům žít život bez násilí a posilovat zdravé vztahy v

rodině

NAŠE VIZE

Naší vizí je, aby všechny děti v České republice vyrůstaly v rodině bez násilí.



Centrum



NAŠE CÍLE

POMO
C

Pomáháme dětem realizovat jejich právo na dětství bez násilí a vyrovnat se s důsledky násilí v rodině.

BEZPEČ

Pomáháme rodině zajistit bezpečí pro dítě a klidný život v domácnosti.

Í
OBNOVA
VZTAHŮ

Podporujeme obnovu zdravých vztahů v rodině a snažíme se zamezit přenosu nezdravých vzorců chování.

PODPORA

Podporujeme oba rodiče v jejich rodičovských kompetencích a dovednostech tak, aby mohli i přes obtížnou rodinnou situaci udržet zdravý vztah s dítětem.



Pomáháme dětem a jejich rodinám žít život bez násilí

Online pomoc

Na webu Dětství bez násilí najdete naše distanční poradenství a online chat poradnu.



Podpora rodin zasažených násilím v rodině

Pracujeme s celou rodinou. Program nyní nepřijímá nové klienty.



Prevence a vzdělávání

Nabízíme řadu vzdělávacích kurzů, materiálů, infografik. Podněcujeme diskuzi o tématu.



Dětské advokační centrum

Otevřeli jsme první dětské advokační centrum pro děti.



Centrum



PREVENCE

- Sociální sítě – infografiky pro veřejnost

BUBNO!AČKA

- listopadový preventivní

72 500 ÚČASTNÍKŮ

500 ZAPOJENÝCH ŠKOL

141 FIREM, ORGANIZACÍ

NIKDY NENÍ PŘÍLIŠ POZDĚ NA TO,
ABYSTE ŘEKLI SVÉMU DÍTĚTI..



BUBNO!AČKA

20. 11. 2023

BUBNO!AČKA
BUBNO!AČKA
BUBNO!AČKA

TICHO DĚTI PŘED NÁSILÍM NEOCHRÁNÍ!
ZJISTĚTE VÍCE O BUBNOVAČCE NA WEBU
DETSTVIBEZNASILI.CZ/BUBNOVACKA

Centrum
LOCIKA



20. 11. 2023

BUBNO!AČKA
BUBNO!AČKA
BUBNO!AČKA

TICHO DĚTI PŘED NÁSILÍM NEOCHRÁNÍ!
ZJISTĚTE VÍCE O BUBNOVAČCE NA WEBU
DETSTVIBEZNASILI.CZ/BUBNOVACKA

Centrum
LOCIKA



20. 11. 2023

BUBNO!AČKA
BUBNO!AČKA
BUBNO!AČKA

TICHO DĚTI PŘED NÁSILÍM NEOCHRÁNÍ!
ZJISTĚTE VÍCE O BUBNOVAČCE NA WEBU
DETSTVIBEZNASILI.CZ/BUBNOVACKA

Centrum
LOCIKA



20. 11. 2023

BUBNO!AČKA
BUBNO!AČKA
BUBNO!AČKA

TICHO DĚTI PŘED NÁSILÍM NEOCHRÁNÍ!
ZJISTĚTE VÍCE O BUBNOVAČCE NA WEBU
DETSTVIBEZNASILI.CZ/BUBNOVACKA

Centrum
LOCIKA



! ! WHAT IS BUBNO! ! AČKA?

introducing Centrum Locika's event

BUBNO!AČKA 2023

KDE VŠUDE SE BUBNOVALO?

SESTŘIH



dětství bez násilí

Centrum





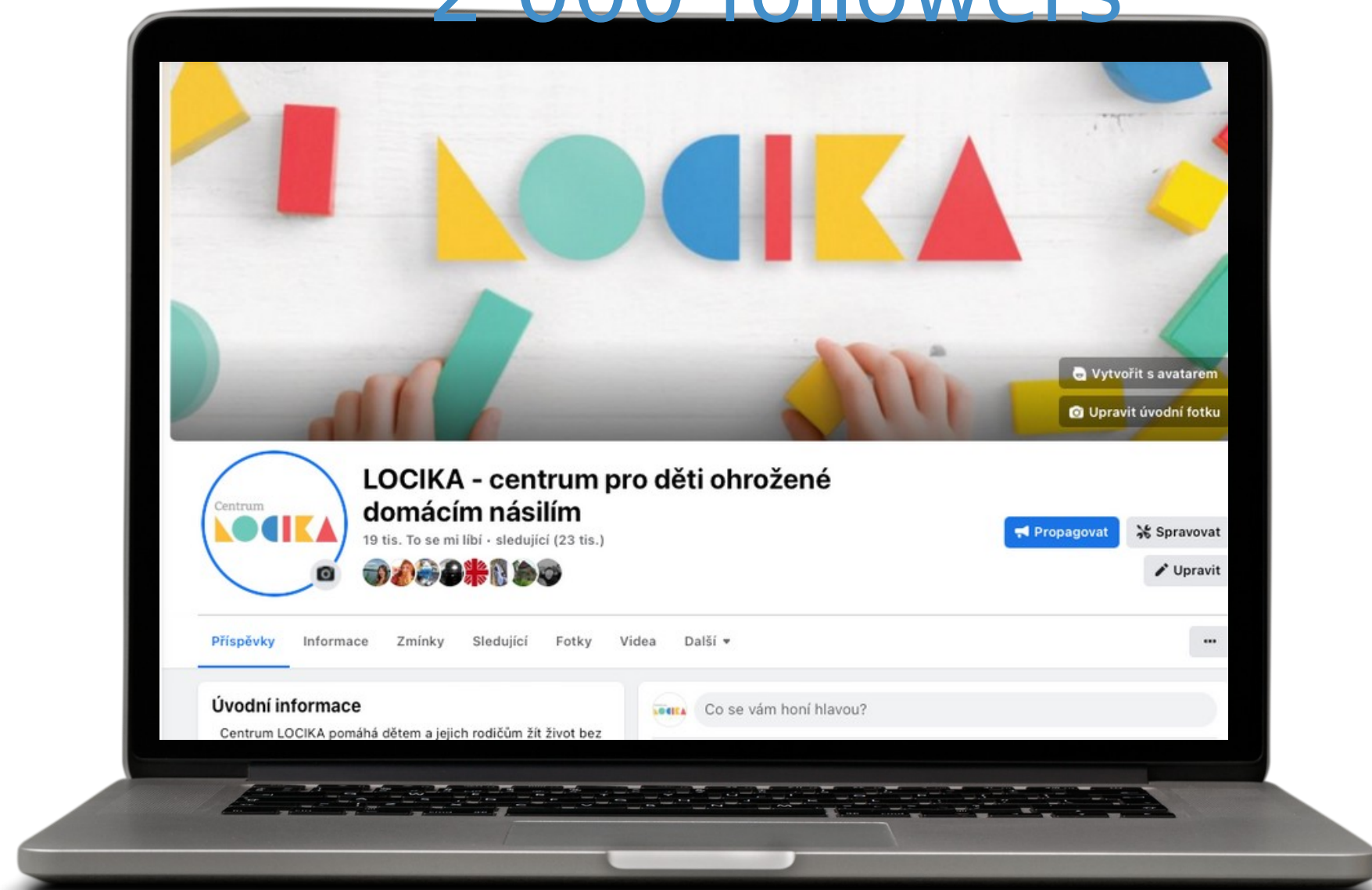
23 000 followers



18 500 followers



2 000 followers



PR + PREVENTION

WHAT CAN TRIGGER A TRAUMA?

SOUNDS



Sounds or music associated with your trauma can trigger memories.

PEOPLE



Some people, or their physical features, can also be a trigger.

THOUGHTS



Certain thoughts and memories can (often involuntarily) make your brain think back.

SMELL



Since the sense of smell is tightly connected with our memories, certain smells can become triggers.

PLACES



The place where the trauma was suffered - or similar places - can also be strong triggers.

MEDIA



News, movies, or TV shows may describe a theme that is similar to your trauma.

FEELINGS



Sometimes a particular feeling or emotion, such as pain or sadness, can be a trigger.

SITUATIONS



Situations that remind you of your trauma can be a trigger.

This infographic was made with the kind support of the Česká spořitelna Foundation

8 POSSIBLE MANIFESTATIONS OF CHILD ANXIETY:

1. ANGER

The feeling of danger, stress, or resentment triggers the defensive fight or flight response children are often unaware of.



5. LACK OF CONCENTRATION

Anxious children are often so absorbed in their thoughts that they pay no attention to what is going on around them.



2. SLEEPING DISORDERS

Child anxiety often results in the inability to get to sleep or sleep well at night.



6. AVOIDANCE

Children who try to avoid a person, place, or task often end up facing or experiencing such people, places or tasks even more often.

3. DISOBEDIENCE

When a child is unable to communicate their feelings, we may misinterpret their rebellion as a lack of discipline. In reality, they are trying to get the situation - in which they feel frightened and helpless - under control.



7. NEGATIVITY

Children as well as excessively anxious adults are thinking negatively more often than positively.



4. EMOTIONAL OUTBURST

When ignored, anxiety, fear or hurt feelings may result in an emotional outburst triggered by a seemingly innocent remark or unexpected event.



8. DISPROPORTIONATE NEED FOR PLANNING

Anxiety makes some children struggle to gain control of the situation and they then spend too much time planning unnecessarily. Some children can become real control freaks.



AN OBEDIENT CHILD...

MAY BE SCARED AND WORRIED

AGE-APPROPRIATE MANIFESTATIONS OF ANXIETY AND FEAR



CHILD'S REACTIONS

PARENT REACTIONS

PRESCHOOLERS

Fear of being alone, nightmares, stuttering, wetting or soiling (continence issues), eating disorder, anxiety attacks, whining or 'hanging' onto others, attention problems.

Patience and tolerance, encouragement and reassurance (verbal and physical), sharing feelings through play and storytelling, allowing children to temporarily share the bed with their parents, keeping usual family rituals and comforting bedtime activities, preventing children from watching the news/following the media coverage.

PUPILS (AGE 6 TO 12)

Irritability, whining, aggression, hanging onto adults, nightmares, sleep or eating disorder, physical symptoms (headache or stomachache), fighting for parents' attention, avoiding social contact with friends, loss of interest, forgetting new information.

Patience, tolerance, reassurance, regular sports or other physical activities, sharing emotions through play and conversation, educational activities (workbooks, educational games), joint family activities, prevention of excessive TV viewing/following the media coverage, determining kind but firm boundaries.

ADOLESCENTS (AGE 13 TO 17)

Physical health issues (headache and stomachache, rash, etc.) sleep and eating disorder, anxiety and restlessness or, conversely, loss of energy, apathy, avoiding social contact with peers, issues concerning injustice and stigma, irritability, overreacting.

Patience and tolerance, keeping established daily rituals (including household chores), keeping in touch with friends via the phone or internet, prevention of excessive TV viewing/ following the media coverage, discussions about "What you've heard and read?", initiating discussions about what they are experiencing, what's on their mind, what is bothering or worrying them, involvement in community activities, volunteering.

HOW TO TALK TO CHILDREN ABOUT WAR

DON'T LIE TO THEM

Give children true and age-proportionate information.

SET UP APPROPRIATE CONDITIONS FOR THE CONVERSATION

It is important that children feel safe and calm.

LET CHILDREN TALK ABOUT THEIR FEARS

Tell them you are there for them. Don't rush it and avoid belittling or doubting their feelings.

Let children know that you understand that the situation is confusing and complex. Tell them that the emotions they may be experiencing are a normal reaction to an abnormal situation - war.

Help children express their feelings through, for example, play, drawing, or a short poem/story...

AVOID STEREOTYPES

Avoid harmful stereotypes and oversimplifications. Whatever our feelings about Russia and Putin may be, our children should know that not all Russians are bad people.

EXPLORE WHAT THEY THINK ABOUT THE SITUATION

Try to listen and establish what the children already know, what they have learned and how.

Let them know you are happy to talk to them about everything. Share your views and feelings about the conflict in Ukraine. Allow the children to express their own opinions and emotions.

Don't leave older children and teenagers out. Talk to them about everything they see and hear in the media.

ACKNOWLEDGE THE DIFFICULTY OF THE SITUATION AND BE CONSIDERATE

Be particularly sensitive to children who may be more affected by the war (they may have relatives in Ukraine or Russia, their parents may be serving in the armed forces, or there may be another significant trauma).

WHAT ELSE HELPS?

Explain to children that there are people and organizations providing help.

Share stories of people who lived through war and coped well with the experience.

Try to think of ways you can get involved together and help too.

Promote compassion and other important values.

Don't forget to take care of yourself. Actively seek out positive experiences with your children.

Remember that sharing, peer support, contact, and examples of good practice are the best ways to cope with challenging and unexpected events.



PORADENSTVÍ v Centru LOCIKA

je poskytováno...

... v oblasti sociálně právní ochrany dětí.

... odborné i laické veřejnosti.

... formou osobních, telefonických
a emailových konzultací.



JAK SE NÁM MŮŽETE OZVAT?

V případě **e-mailového dotazu** napište na
poradna@centrumlocika.cz

Pro **objednání na osobní konzultaci** se ozvěte na
734 441 233 nebo e-mail poradna@centrumlocika.cz.

Pro využití **telefonické konzultace** volejte na 601 500 196
v době pondělí až čtvrtek od 9:00 do 12:00.

Dospělí i děti mohou přijít bez objednání
pouze **každý čtvrtek v 16:00 hodin.**

PORADENSTVÍ v Centru LOCIKA

je poskytováno...

... v oblasti sociálně právní ochrany dětí.

... odborné i laické veřejnosti.

... formou osobních, telefonických
a emailových konzultací.



JAK SE NÁM MŮŽETE OZVAT?

V případě **e-mailového dotazu** napište na
poradna@centrumlocika.cz

Pro **objednání na osobní konzultaci** se ozvěte na
734 441 233 nebo e-mail poradna@centrumlocika.cz.

Pro využití **telefonické konzultace** volejte na 601 500 196
v době pondělí až čtvrtek od 9:00 do 12:00.

Dospělí i děti mohou přijít bez objednání
pouze **každý čtvrtek v 16:00 hodin.**

CHAT DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

HLEDÁŠ PRO SEBE
NEBO PRO NĚKOHO
BLÍZKÉHO POMOC?

POTŘEBUJEŠ PORADIT
V SITUACI, SE KTEROU
SI NEVÍŠ RADY?

JSME TU PRO TEBE
A BUDEME RÁDI, KDYŽ
NÁM NAPÍŠEŠ.

NA CHATU
DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ
JSME PRO TEBE
OD PONDĚLÍ DO SOBOTY.

NAPIŠ NÁM.
KLIDNĚ ANONYMNĚ.

CHATUJ NA:
www.detstvibeznasili.cz

Centrum
NOIKA



A portrait of Daniel Pražák, a man with short brown hair and a beard, wearing a dark blue zip-up jacket. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a blurred office environment with shelves containing various items.

Daniel Pražák

číslo 25 Strommayerova náměstí



<https://www.detstvibeznasili.cz/nenechme-je-v-tom>



Jsem dítě nebo teenager

Jsem rodič

Pracuji s dětmi ve škole

Užitečné informace ▾

Kampaně ▾

Kontakty

INICIATIVA DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

Připojte se ke komunitě, které není osud dětí lhostejný.

K výzvě se připojilo
6507
lidí
PŘIPOJTE SE I VY

Co na této stránce najdete?

Výzva a formulář k podpisu

Proč vznikla iniciativa Dětství bez násilí

Centrum

