

AKO HOVORIŤ S DEŤMI O VOJNE BEZ TOHO, ABY SME ICH VYŠTRAŠILI

Rozprávajte sa so svojim dieťaťom veku primerane, ale úprimne. Ak sa Vaše dieťa chce rozprávať o vojne, odhaľuje to, čo ho aktuálne trápi, a na čo potrebuje poznať odpovede, doprajte mu ich.

Poskytnite dieťaťu informácie, ale nezahľujte ho. Viac sa sústreďte na vytvorenie priestoru a času, kde sa môže pýtať čokoľvek, čo potrebuje. Dať dieťaťu možnosť pýtať sa, je súčasťou podpory v náročnej situácii.

Pozor na vytváranie predsudkov. Aj napriek tomu, že pociťujeme hnev na krajinu, ktorá zaútočila, hovorte o tom, že aj v nej žijú dobrí ľudia, ktorí s vojnou nesúhlasia. Pokúsme sa oddeliť ľudí od politických rozhodnutí.

Oceňte Vaše dieťa, ak sa napríklad rozhodne venovať svoju hračku, pretože dáva to najcennejšie, čo má.

Dieťa sa učí od Vás. Vníma a pozoruje Vaše reakcie a to, ako pristupujete k riešeniu situácií.

Ak sa Vás dieťa pýta otázku, na ktorú teraz nevie odpovedať, zostaňte pokojný a dajte dieťaťu istotu, že ak odpoveď nájdete, poviete mu ju.

Aby ste mohli byť pre Vaše dieťa dostatočnou oporou, musíte byť aj Vy sami v čo najväčšej pohode. K tomu môže prispieť eliminácia zahľtenia správami o vojnových nepokojoch, dodržiavanie Vašej bežnej rutiny a participácia na pomoci pre tých, ktorí sú vojnou zasiahnutí.

Ak sa na túto tému nateraz s Vami rozprávať nechce, doprajte mu čas, povedzte, že ste tam a pripravený kedykoľvek tému otvoriť.

Buďte trpezlivý a odpovedajte na otázky, ktoré dieťa má, aj keď sa ich opýta viackrát. Možno potrebuje uistenie a porozumieť tomu, čo sa deje, a čo práve prežíva.

Pokúste sa eliminovať mediálne výstupy, reportáže, správy, články v prítomnosti mladších detí, ktoré nedokážu spracovať ich obsah a môžu v nich vyvolať strach. Ak máte doma tinedžera, pozrite si niektoré mediálne výstupy spolu a potom spoločne hovorte o pocitoch, ktoré má, aj o tom, čo by v danej chvíli potreboval/a.

Pripravte sa na otázku, v ktorej sa bude Vaše dieťa pýtať, prečo vojaci bojujú, aký je účel a význam vojny. Starostlivo si pripravte odpoveď, v ktorej odsúdite násilie a utvrdíte dieťa v tom, že nateraz ste v bezpečí.

Buďte voči svojmu dieťaťu vnímavý a všimajte si zmeny v jeho správaní.

Ak máte mladšie deti, sledujte ich hru, v ktorej sa môžu objaviť podnety na diskusiu, ktoré nateraz nedokážu pomenovať slovami.

Nezostávajúce Vy a ani Vaše deti so svojimi pocitmi osamote. Hovorte o svojich pocitoch spoločne, ale aj individuálne s ľuďmi, ktorým dôverujete. Podporte Vaše deti, aby sa zdôverili so svojimi pocitmi aj niekomu inému ako Vám, ak to bude pre nich užitočné. Ponúknite im aj možnosť anonymných – nonstop – bezplatných liniek pomoci – IPčko.sk, Dobrá linka a Krízová linka pomoci (0800 500 333).

Zistite, aké informácie o vojne Vaše dieťa má. Ak zachytilo iba čiastkové informácie, vďaka spoločnému rozhovoru a vysvetleniam bude môcť lepšie pochopiť, čo sa deje.

V spojitosti s vojnou sa viac sústreďte na pocity, ktoré prežíva, pomenujte ich a hľadajte aj spoločné zdroje a zvládacie stratégie. Povedzte mu, že je v poriadku a normálne pociťovať rôzne emócie, ale ste tam pre neho, aby ste to spoločne zvládli.

Podporujte súcit, solidaritu, prijatie, láskavosť, význam a možnosti pomoci ľuďom zasiahnutých vojnou.

Pre mladšie deti (do cca 8/10 rokov) je dôležité mať krátke a faktické informácie, v ktorých bude dominovať najmä bezpečie a upokojujúci tón. V tomto veku sú pre dieťa bezpečím práve rodičia a dospelí. Vyhnite sa hrozivým správam.

Povedzte Vaším deťom, že ich budete informovať o tom, ak sa situácia zmení, vďaka tomu sa v nich upevní pocit, že ste úprimný a môžu sa na Vás spoľahnúť. Aj toto je prejavom a prostriedkom vytvárania bezpečia.

Posilnite to, že konflikty sa dajú riešiť aj inak a násilie nie je tou jedinou a už vôbec nie správnou cestou.

V prípade potreby si takýto anonymný rozhovor s odborníkom doprajte aj Vy.

Poskytnite dieťaťu Vašu blízkosť a bezpečie, ktoré od Vás teraz veľmi potrebuje. Povedzte mu, že viete, že sa obáva, pretože počulo/videlo, že začala vojna, ale tá je teraz ďaleko od Vás a Vy ste v bezpečí, ale aj to, že sú na svete ľudia, ktorí nechcú, aby vojna bola a robia všetko preto, aby sa situácia upokojila. Pre deti je to viac uchopiteľné, ako keď im poviete iba „neboj sa“.

Vyhňte sa prognózam a predpokladom o vojne, aby ste u dieťaťa eliminovali strach z vojny a straty bezpečia.

Zapojte sa a spoločne šírte posolstvo pomoci pre ľudí zasiahnutých vojnou ako rodina – prispejte do zbierky, ponúknite deťom možnosť napríklad nakresliť obrázok, ktorým by vyjadrilo podporu, pretože slovami to môže byť pre nich náročné alebo môžete spoločne vybrať hračky, ktoré by chceli darovať deťom z Ukrajiny. Sú to malé, ale významné gestá, ktoré v danej chvíli potrebujeme preukázať iným.

Ak sa budete na tému vojny rozprávať s tinedžermi, začinite otázkou, čo o danej situácii vedia, aké sú ich názory, postoje, hodnoty a aj to, kde a ako získavajú informácie. Rešpektujte ich, nechajte ich hovoriť a vyjadriť svoj názor. V tomto veku sa potrebujú rozprávať na úrovni otvoreného dialógu a zaujíma ich aj Váš názor. Prostredníctvom takýchto dialógov rodičia môžu podporiť kritické myslenie svojich detí a orientáciu v relevantných zdrojoch.

Venujte pozornosť svojmu duševnému zdraviu.

Vytvorte bezpečie aj neverbálne – ponúknite objatie, pohladenia aj bozky, ktoré v ňom vyvolávajú bezpečie, dôveru a istotu, že ste tam.



Krízová linka pomoci

KRÍZOVÁ LINKA POMOCI

Nonstop – Bezplatne – Anonymne
CHAT – TELEFÓN – E-MAIL – VIDEO
0800 500 333



IPčko.sk
internetová poradňa pre mladých

PSYCHOLOGICKÁ ONLINE PORADŇA IPČKO.SK

Nonstop – Bezplatne – Anonymne
CHAT – E-MAIL
www.ipcko.sk

#SPOLUTOZVLADNEME
#POMOCEXISTUJE



IPčko
občianske združenie

Ďakujeme za podporu.

Nadácia orange