

Як говорити з дітьми про війну?

ЗМІ повідомляють про війну в Україні також доходять до богатьох дітей в ці дні. Відео та багато іншої інформації із зони бойових дій можуть засмутити дітей та налякати. Тому батьки стикаються з важким випробуванням. Як вони можуть говорити зі своїми дітьми про те, що трапилось? І який правильний спосіб боротьби з висвітленням ЗМІ? Ця листівка містить деяку інформацію з таких питань.

Серйозно

Поставтеся до дитячих турбот і страхів серйозно. Майте на увазі, що діти вже зіткнулися з великим стресом в останні роки: пандемія коронавірусу і кілька стихійних лих вже залишили явні сліди. Це робить ще більш важливим, що діти отримують особливу увагу і добре піклування.

Говорити і слухати

Перш за все, не змушуйте дітей говорити про війну, або їх стан. Але будьте готові говорити. Шукайте можливі сигнали, які дають зрозуміти, що дитина «носить щось навколо», або «хоче позбутися»- і уважно слухайте, коли діти говорять про війну самостійно.

Відповідайте на питання максимально, об'єктивно, відкрито, чесно. Але відповідь «дозованна», з досить короткими і простими твердженнями. Лекції можуть швидко стати непереконливими, якщо дитина явно не запитує все більше і більше.

Своїми зауваженнями не намагайтеся «розіграти» події війни, щоб ніби-то захистити дітей. Багато дітей вже давно усвідомили, що віна насправді є дуже загрозливою ситуацією. Крім того, у Вас також немає, що могло б надмірно викликати додаткові страхи. Спекуляції про можливі наслідки війни, або страхітливого поширення війни недоречні для дітей.

Уміцнення почуття безпеки

По можливості почуття безпеки дітей слід зміцнювати, наприклад, за допомогою спільних заходів і навіть більше часу, ніж зазвичай для любові до уваги близькості і довіри єдності.

Читання вголос з дитячої книги в спокої передає відчуття безпеки, а також трохи відволікає. Це також може бути корисно, якщо дитина може взяти особливо участь у горній поїздки зі своїми надійними вихователями.

Крім того, кожен день можна починати і доповнювати підбодьорливим ритуалом, таким, як благословення, коротка молитва, або інша підтримуюча діяльність.

Звернуть увагу на позитивні моменти

Приверніть увагу дітей до протилежних моментів. Дайте зрозуміти, наприклад, що багато робиться на міжнародному рівні, щоб швидко закінчити війну. Вказуйте на збір коштів, демонстрації за мир, доставка гуманітарних матеріалів та рятувальників з землі для

догляду за постраждалими людьми. Також поговорить про те, як люди можуть втішити один одного, отримати їх у безпеці, і надати підтримку.

Вибір і доза повідомлень ЗМІ

Діти не повинні мати можливість бачити фотографії та відео із зони бойових дій. Тільки з молодшого шкільного віку вже немає сенсу тримати дітей подалі від повідомлень ЗМІ на загальній основі. Однак, не залишайте своїх дітей наодинці з такими повідомленнями в ЗМІ. Подивіться на окремі повідомлення, особливо, спеціальні дитячі новини, разом, якщо це необхідно. Крім того, споживання медіа має бути обмежена: Часті повторення жахливих зображень і відео можуть бути дуже стресовими. І захистити своїх дітей від повідомлень у ЗМІ, якщо вони особливо стурбовані цим.

Увімкнути активність

Разом зі своїми дітьми подумайте, чи є щось, що вони можуть зробити самі в даний момент. Діти можуть, наприклад, символічно запалити свічку, або записати в лісті те, щовони хотіли б сказати людям в зоні бойових дій. Якщо є питання, на яке ви не можете відповісти, визнайте це чесно. У такому випадку можна почати шукати розумну відповідь разом. Наприклад, поговорить з іншими вихователями, аби шукайте в Інтернеті, але тільки на авторитетних нвинних сайтах для дітей - для отримання додаткової інформації, яка є корисною.

Зроби свою власну турботу зрозумілою

Не приховуйте власної турботи. Діти швидко відчувають, коли від них щось утримується, а потім можуть відчувати себе зрадженими, або магіналізованими. Якщо необхідно пояснить, чому ви самі стурбовані, або засмучені, щоб діти могли правильно класифікувати Вашу поведінку.

Розглянемо можливі реакції

Діти можуть проявляти різну реакцію в ситуації, що склалася. До цього до них відносяться труднощі в концентрації уваги, кошмари, тривога, виражена прихильність навіть дратівливості, агресивності. Деякі діти також висловлюють свій душевний стан в малюнках, або в своїй грі.

Такі реакції спочатку нормальні, показують для них розуміння. У більшості випадків ці реакції згасають через короткий час. Однак, якщо вони повинні бути дуже сильними, вираженими, або тривати кілька тижнів, слід звернутися до фахівця. Необхідна підтримка в боротьбі з тим, що було пережито. Не бійтеся скористатися ними. Навіть, якщо ви самі невпевнені і маєте додаткові питання що до роботи зі своїми дітьми, Вам слід звернутися за професійною порадою.

Освітні консультаційні центри, а також фахівці зі сфери (шкільної) психології, шкільного догляду та шкільні роботи, безумовно, можуть надати додаткову інформацію. За номером «батьківський телефон» можна зв'язатися за номером 0800-1110550. Діти та молодь також можуть зв'язатися з „номером проти горя“ 116111 самостійно в будь-який час.

*Джерело: Цей інформаційний лист базується на німецькій версії проф. Гарольд Каруц
www.harald-karutz.de (Версія 5 від 25.02.2022)*