

HOGYAN BESZÉLJÜNK A GYEREKEINKKEL AZ OROSZ-UKRÁN HÁBORÚRÓL?

I. rész

Első lépésként az a fontos, hogy a szülők tudatosítsák magukban, hogy a család történetében mit jelent a háború, a támadás, a bombázás. Ez talán komplexebb kérdés, mint gondolnánk.

A további fontos tudnivalók:

- Elsődleges fontosságú az érzelmi támogatás és a biztonság nyújtása.
- Szintén fontos, hogy ne toljuk át a saját félelmeinket a gyerekeinkre.
- A szülők aggodalma, esetleges egyet nem értései, kétségei, félelmei nem tartoznak a gyerekekre, azok csak csökkentik a biztonságérzetüket.
- Ne tabusítsuk mindazt, ami történik, de ne is terheljük túl a gyerekeket.
- Fontos, hogy a gyerekek kifejezhessék szabadon az érzéseit, akár félelemről, akár dühéről van szó, erre egy jó, biztonságos, támogató családi légkörben van esélye egy gyereknek.
- Nincsenek érvényes és érvénytelen érzések, minden érzés legitim.
- Bármilyen kérdés jó kérdés, ha valamit nem ért, ha valamitől megijed, kérdezze meg a szülőket, de az sem baj, ha nem érdekli.
- Fontos kimondani, hogy egy háború nem játék, hanem komoly dolog, nem érdemes a dolgot elbagatellizálni.
- A gyerekek hallanak a háborúról, de nem biztos, hogy jól és az sem biztos, hogy jól értik-e a fogalmat, érdemes lehet kérdésekkel képbe kerülni azzal kapcsolatban, hogy mit tudnak.
- Fontos tisztázni a gyerekek fantáziáit, félelmeit.
- Minél kisebb egy gyerek, annál inkább a fantázia fogja kitölteni az érthetetlen tartalmakat, részeket, oda pedig a zombiktól kezdve, a Duna kiporszívóján keresztül egészen a plüssök elrablásáig bármi elfér.
- Kisebb gyerekek megijedhetnek attól is, hogy őket vagy valamelyik rokonukat is elviszik katonának.
- Közös játékban, rajzban, álmokban is kijöhetnek félelmek, fantáziák, ezekre is érdemes figyelni.

- Az óvodának, iskolának is van felelőssége a gyerekek tájékoztatásában és érzelmi biztonságában.
- Óvodásoknak, kisiskolásoknak nagyon kevés információ is elég.
- Harmadiktól-negyediktől már csomó konkrét kérdése is lehet a gyerekeknek, sok gyereket a fegyverek is lenyűgözhetik, ezekről is lehet beszélgetni.
- Nem baj, ha a szülő nem tud minden kérdésre válaszolni. Vissza lehet kérdezni, lehet azt mondani, hogy nem tudom, nézzünk együtt utána.
- Lehet arról is beszélni, hogy az orosz vezetés nem egyenlő az orosz néppel
- Különböző életkorú gyerekek esetén a kisebb/legkisebb gyereket szükségleteihez kell igazítani a beszélgetést.
- Nagyobb gyerekekkel lehet, hogy érdemes külön beszélgetni, velük lehet akár együtt is figyelni a híreket.
- Érdemes korlátozni a gyerekek hírfogyasztását, mi se akkor hallgassunk híreket, amikor a gyerekek ott vannak, pláne, ha még kicsik.
- Kamaszoknak lehet más véleményük is, az is lehet érvényes álláspont, lehet ezekről a különbségekről érdemi párbeszédet folytatni.
- Ne feledkezzünk meg arról, hogy sokunkban még itt lehet a covid-trauma is!
- Egy kiskamasz okossága, tájékozottsága nem biztos, hogy azt jelenti, hogy csak a tények érdeklik, az érzelmi biztonság neki is nagyon fontos.
- Kamaszokkal lehet azon is gondolkodni, hogy miben lehet segíteni a várható menekülteket.

Forrás:

<https://www.facebook.com/photo?fbid=300567268728769&set=pcb.300568495395313>

<https://www.facebook.com/photo?fbid=300567275395435&set=pcb.300568495395313>