

# JAK MLUVIT S DĚTMI O VÁLCE

Zdroj: <http://www.ipcko.sk>

Pokud si s vámi na toto téma povídat nechce, dopřejte mu čas a řekněte, že jste tady kdykoli připraveni s ním toto téma otevřít.

Povídejte si se svým dítětem přiměřeně věku. Pokud si chce vaše dítě povídat o válce, odhaluje to, co ho aktuálně trápí a na co potřebuje odpovědi, dopřejte mu je.

Budte trpěliví, i když se dítě ptá vícekrát na to samé. Potřebuje ujištění, porozumět tomu, co se děje a co prožívá.

Poskytněte dítěti informace, ale nezahlcujte ho. Víc se soustřeďte na vytvoření prostoru a času, kdy se může ptát na cokoli, co potřebuje. Dát dítěti možnost se ptát je součástí podpory v náročné situaci.

Připravte se na otázky, proč vojáci bojují, jaký je význam a účel války. Odsuďte násilí a utvrďte dítě v tom, že nyní jste v bezpečí.

Pokuste se eliminovat mediální výstupy, reportáže, zprávy, články v přítomnosti menších dětí, které nedokáží zpracovat jejich obsah a vyvolávají v nich strach. Pokud máte doma teenagera podívejte se na některé mediální výstupy spolu a mluve o pocitech, které to vyvolává, i o tom, co by v dané chvíli potřeboval/a.

Zjistěte, jaké informace o válce vaše dítě má a z jakých zdrojů. Černobílé informace nebo částečné zprávy lze vysvětlit a doplnit.

Pozor na vytváření předsudků. Navzdory tomu, že pociťujeme hněv na útočníka, mluve o tom, že v jeho zemi žijí také lidé, kteří válku nechtějí. Pokusme se oddělit lidi od politických rozhodnutí.

Poporujte v dítěti soucit, solidaritu, přijetí, laskavost a možnost zapojit se do pomoci lidem zasaženým válkou.

Zapojte se do pomoci jako rodina a s dětmi to sdílejte. Šířte poselství pomoci - děti mohou přispět svým dílem do sbírky, pomoci s nákupem potřeb, nakreslit obrázek.

Pro děti do 10 let jsou hlavním zdrojem bezpečím rodiče. Dávejte kátké a jasné informace s upokojujícím tónem. Vyhněte se hrozivým zprávám.

Poskytněte dítěti vaši blízkost a bezpečí. Vyjádřete, že víte, že prožívá strach z války, ale ta je nyní daleko od něj a je v bezpečí s vámi. Popište, že jsou na světě lidé, kteří dělají vše pro to, aby se situace upokojila. Pro děti je to uchopitelnější než "neboj se".

Pokud dostanete od dítěte otázku, na kterou neznáte odpověď, zůstaňte klidní a odpovězte, že mu to řeknete, jakmile odpověď zjistíte.

Pokud máte být dítěti oporou, musíte být sami co nejvíc v pohodě. Chraňte se zahlcení zprávami, dodržujte běžnou rutinu a podílejte se na pomoci zasažených válkou.

Povězte dítěti, že pokud se situace změní, povíte mu to. že konflikty se dají řešit a násilí není jedinou, a už vůbec ne nejlepší, cestou.

Budte ke svému dítěti vnímaví, sledujte případné změny v jeho chování. Všimněte si jeho hry, ve které se mohou objevit věci, co neumí vyjádřit slovně. Jsou to podněty k popovídání.

Dítě se učí od vás. Vnímá a pozoruje vaše reakce na to, jak přistupujeme k řešení situací. Svoje upokojení čerpá z upokojení rodiče.

Dejte dostatečný prostor upevňování pocitu bezpečí i neverbálně - objetím, pohlazením, polibky, úsměvem, pohledem do očí.

Poporujte denní režim dětí a týdenní rutinu v pravidelných aktivitách a kontaktech - sportovních, kreativních a podobně.

Pokud je to možné, odložme výrazné změny v rituálech a zaběhnutých věcech, které jsou pro dítě dosud známé. Důležitá pro zvládnání zátěžových situací je životospráva, jejíž součástí je pravidelná pohybová aktivita, pravidelná strava, pitný režim, odpočinek a spánek, hra - čas pro záliby, kontakt s vrstevníky.

Podpořte kritické myšlení u starších dětí a zorientujte je ve zdrojích k čerpání informací.

Pokud o tématu války budete mluvit s teenagery, začněte otázkou, co o dané situaci vědí, jaké mají názory, postoje, hodnoty i to, jak získávají své informace. Respektujme je, nechme je mluvit a vyjádřit svůj názor. V tomto věku se potřebují vyjádřit na rovině otevřeného dialogu a v partnerské rovině je bude zajímat i váš názor.

Nezůstávejte se svými pocity vy ani vaše děti o samotě. Hovořte o svých pocitech společně i individuálně s lidmi, kterým důvěřujete.

Podpořte své děti, aby se svěřili se s vými pocity i někomu jinému než vám, pokud je to pro ně užitečné. Ukažte jim na osoby v jejich okolí (příbuzné, rodinné přátele, učitele, vedoucí ...), s kterými mohou o svých pocitech mluvit. Informujte je o službách školních a jiných poraden, linkách bezpečí apod.