

JAK MLUVIT S DĚTMI O VÁLCE

NELŽETE JIM

Poskytněte dětem pravdivé informace, v rozsahu úměrném jejich věku.

VYTVOŘTE VHODNÉ PODMÍNKY PRO ROZHOVOR

Je důležité, aby se děti cítily v bezpečí a v klidu.

DEJTE DĚTEM PROSTOR, ABY MOHLY MLUVIT O SVÉM STRACHU

Řekněte jim, že jste tu pro ně. Nespěchejte. Nezlehčujte a nezpochybňujte jejich pocity.

Dejte dětem najevo, že chápete, že to, co se děje, je matoucí a komplikované. Řekněte jim, že pocity, které mohou zažívat, jsou normální reakcí na nenormální situaci - válku.

Pomozte dětem vyjádřit své pocity např. hrou, kresbou nebo formou krátké básně, povídky, příběhu...

VYHNĚTE SE STEREOTYPŮM

Vyvarujte se škodlivých stereotypů a generalizací. Ať už jsou naše pocity ohledně Ruska a Putina jakékoli, naše děti by měly vědět, že ne všichni Rusové jsou kvůli tomu špatní lidé.

ZAJÍMEJTE SE, CO SI O TOM VŠEM MYSLÍ

Snažte se naslouchat, zjistěte, co už děti ví, co slyšely a jak se o tom dozvěděly.

Dejte jim najevo, že jste rádi, že s nimi o tom můžete mluvit. Podělte se o své názory a pocity ohledně konfliktu na Ukrajině. Dovolte dětem, aby vyjádřily i ony své vlastní názory a emoce.

Nenechávejte v tom ani starší děti a dospívající. Bavte se s nimi o všem, co v médiích vidí a slyší.

UZNEJTE NÁROČNOST SITUACE A MĚJTE OHLEDY

Buďte zvláště citliví k dětem, které mohou být válkou více zasaženy (např. mají příbuzné na Ukrajině či v Rusku, rodiče v ozbrojených složkách, případně mají za sebou jiné závažné trauma).

CO JEŠTĚ POMÁHÁ?

Ukažte dětem příklady lidí a organizací, které pomáhají.

Mluvte o příbězích lidí, kteří válku zažili a tuto zkušenost dobře zvládli.

Společně zkuste vymyslet způsob, jak se můžete zapojit i vy.

Podporujte soucit a další důležité hodnoty.

Nezapomínejte pečovat i o sebe. Aktivně vyhledávejte spolu s dětmi pozitivní zážitky.

Pamatujte, že společné sdílení, vzájemná podpora, kontakt a příklady dobré praxe jsou nejlepší způsob, jak zvládnout náročné a nečekané události.



ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Говоріть дітям правду

Кажіть дітям правдиву інформацію, в толерантному обсязі відповідно до їхнього віку.

Створіть відповідні умови для розмови про війну

Є дуже важливим, щоб діти почувалися в безпеці та спокої.

Дайте дітям простір, щоб вони могли говорити про свій страх

Скажіть дітям, що ви з ними. Не поспішайте. Не применшуйте і не ставте під сумнів їх почуття.

Покажіть дітям, що ви розумієте, що те що відбувається збиває з пантелику та є складним. Скажіть їм, що їхні почуття є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію- війну.

Допоможіть дітям виразити їхні почуття, наприклад за допомогою гри, малювання або у формі короткого оповідання, казки чи розповіді.

Уникайте стереотипів

Уникайте шкідливих стереотипів та генералізації. Якими б не були наші почуття на рахунок Росії та Путіна, наші діти мають знати що не всі росіяни погані люди.

Цікавтеся, що діти про все це думають

Намагайтеся слухати, дізнайтеся що вже діти знають, що чули і звідки про це дізналися.

Покажіть дітям, що ви раді, що можете з ними про це відверто поговорити. Поділіться своїми поглядами та почуттями щодо конфлікту на Україні. Дозвольте і дітям висловити їхні погляди та емоції.

Не залишайте наодинці з цим питанням дітей старшого віку та підлітків. Говоріть з ними про все, що вони чують та бачать у ЗМІ.

Визнайте серйозність ситуації та будьте уважні

Будьте особливо чуйні до дітей, яких війна зачепила більшою мірою (наприклад їхні родичі на Україні або в Росії, батьки служать в ЗСУ або у дітей травма пов'язана з війною).

Що ще може допомогти?

Приведіть дітям приклади людей та організацій, які допомагають.

Розповідайте історії людей, які пережили війну і справилися з цим.

Спробуйте разом придумати спосіб, як ви можете приєднатися до подолання проблеми.

Співчуйте та підтримуйте інші важливі цінності.

Не забувайте і про себе. Активно шукайте позитивний досвід у спілкуванні з дітьми.

Пам'ятайте, що спільна участь, взаємна підтримка, контакт а приклади доброї практики є найкращими методами в подоланні складних та неочікуваних подій.

