

Фондация Академия за здраве / Healthacademy foundation/

Как да говорим с децата за военния конфликт в 5 стъпки и спрямо възрастта?

февруари 27, 2022

Докато възрастните се борят със смайващата новина за военния конфликт в Украйна, децата също могат да видят и чуят нещо за военната криза, и да се уплашат. Цялата тази информация може да доведе до чувства на несигурност, тревожност и страх, на които родителите и настойниците трябва да обърнат внимание.

Най-естественото нещо за един родител е да иска да предпази детето си от страшните неща, но трябва и да е готов да говори с децата си за войната.

Децата по света може да не разбират напълно какво се случва в Украйна и да имат въпроси относно изображенията, историите и разговорите, на които са изложени. Предишни изследвания на организация „Спасете децата“ в конфликти като Ирак и Сирия разкриха сърцераздирателни разкази на деца, ужасени от обстрела и въздушните удари, тревожни за бъдещето и разстроени от невъзможността да ходят на училище. Повечето деца са показали признаци на силно емоционално разстройство.

„Случващото се в Украйна може да бъде ужасяващо както за децата, така и за възрастните. Игнорирането или избягването на темата може да доведе до това децата да се чувстват изгубени, самотни и още по-изплашени, което може да се отрази на тяхното здраве и благополучие. От съществено значение е да се водят открити и честни разговори с децата, за да им се помогне да преработят случващото се“, казва Ане Лемче, психолог и детски консултант в организацията “Спасете децата”.

Експертът по родителство Д-р Дебора Гилбоа казва, че повечето родители не трябва да говорят с малките деца за това, освен ако те не поискат или имат член на семейството (или приятел) в армията. „По-добре би било да разговаряте с деца на възраст 8 или повече години. Но ако те могат да чуят за това някъде другаде, може да поискате да говорите за това на всяка възраст.“

Ако децата ви изненадат с въпроси за войната, няма нищо страшно да признаете, че сте изненадани и че ще поговорите задължително малко по-късно. Казването на нещо от рода на: „Аз съм правилният човек, когато да попиташ.“, помага на децата да разберат, че родителите са надежден източник, което ще ги успокои.

Експертите споделят универсални 5 инструмента и съвета, които може да използвате при разговор с децата:

1. Отделете време и слушайте, когато детето иска да говори.

Дайте на детето пространство, за да ви разкаже какво знае, как се чувства и да ви зададе въпроси. Възможно е то да и е изградило съвсем различна представа за ситуацията от вас. Отделете време, за да изслушате какво мисли и какво е видяло или чуло.

2. Адаптирайте разговора спрямо детето.

Съобразявайте се с възрастта на детето, когато разговаряте с него. Малките деца може да не разбират какво означава конфликт или война и да се нуждаят от обяснение, съобразено с възрастта им. Внимавайте да не обяснявате излишно ситуацията или да навлизате в прекалено много подробности, тъй като това може да накара децата да се тревожат излишно. По-малките деца могат да се задоволят само с разбирането, че понякога държавите воюват. По-големите деца е по-вероятно да разберат какво означава война, но все пак може да имат нужда от допълнителен разговор с вас за ситуацията. Всъщност по-големите деца често са по-загрижени от разговорите за войната, тъй като са склонни да разбират опасностите по-добре от по-малките деца.

За деца на и над 8-годишна възраст:

Не е необходимо родителите да имат всички отговори. Обмислянето на даден проблем заедно, помага на децата да се научат да се ориентират в двусмислените чувства. Преди да говорите с децата си, вие като родители също трябва да сте наясно с чувствата си и да разберете какво искате те да научат – кое е посланието, което искате да изпратите заедно с каквито и да било факти. Например, посланията могат да включват: „Войната е далеч и ние сме в безопасност.“ Или: „Политиката наистина е важна за живота на хората, затова трябва да сме активни и да гласуваме“.

За по-малките деца от предучилищна до 8-годишна възраст:

Препоръката е да се предоставя фактическа информация с лична стойност. Тя трябва да е кратка и ясна. Посланията биха могли да включват: „Има война и това е проблем, но тя далеч отук. Ние сме в безопасност.“

Ако ви зададат допълнителен въпрос, дайте отговора с прости думи. Ако детето попита „Защо се бият“, може да кажете: „Те се бият за това кой да командва, но това е далеч от тук. Те ще се разберат и ще спрат да се бият.“

От съществено значение е родителите да успокояват децата си и да поддържат открит, спокоен диалог. Много важно е да кажете на детето: „Ела пак да говорим, когато имаш още въпроси или чувства“. Не „ако“, а „когато“. Думата „когато“, отваря вратата на комуникацията по-широко, отколкото думата „ако“, казва Д-р Гилбоа.

3. Потвърждавайте чувствата им.

Важно е децата да се чувстват подкрепени и разбрани в разговора. Те не трябва да се чувстват осъждани за чувствата и притесненията си. Когато децата имат възможност да проведат открит и честен разговор за нещата, които ги разстройват, това може да създаде чувство на облекчение и сигурност.

4. Уверете ги, че възрастните по целия свят работят усилено, за да разрешат този проблем.

Напомнете на децата, че това не е проблем, който те трябва да решават. Те не трябва да се чувстват виновни, че играят, виждат се с приятелите си и правят нещата, които ги правят щастливи. Запазете спокойствие, когато подходите към разговора. Децата често копират настроението на своите родители и възпитатели – ако вие сте притеснени от ситуацията, има вероятност и детето ви да е притеснено.

5. Дайте им възможност да помогнат и да се чувстват полезни.

Подкрепяйте децата, които искат да помагат. Децата, които имат възможност да помогнат на засегнатите от конфликта, могат да се почувстват като част от решението. Децата могат да помагат на кампании за набиране на средства, да изпращат писма до местните лица, вземащи решения, или да създават рисунки с призив за мир.

Източници: 1.<https://www.savethechildren.net/news/ukraine-5-ways-talk-children-about-conflict>; 2.
<https://www.today.com/parents/how-talk-children-about-war-age-age-guide-t171381>
<https://www.hafbg.com/>