

Kako govoriti o vojni

Nekega večera je Tomijev očka med prebiranjem časopisa zašepetal: »Ljudje božji! Vojna bo!«

(iz slikanice z naslovom Tomi in Maša. Slikanica je dobitnica nagrade kritikov francoske skupnosti v Belgiji in Franciji leta 1994)

Vojna v Ukrajini je zadnje čase prva in zadnja tema pogovorov, ki jih slišijo tudi otroci. Vojne v nas zbujajo občutke kot so strah, žalost, jeza in tesnoba, ne glede na to, kje živite in koliko ste stari. Otroci vedno iščejo občutek varnosti in zaščite pri svojih starših – še toliko bolj v kriznih časih. Zato je izjemno pomembno, kako se lotiti pogovora z otrokom ter mu zagotoviti oporo in tolažbo.

Vojna je samo ena od tem, pri kateri imajo starši in drugi odrasli pogosto občutek, da jo je otrokom bolje prihraniti. A takšno razmišljanje kaže na strahove staršev, ne otrok. Odprtost za pogovor, iskrenost in pomirjujoč ton bodo otroka pomirili bistveno bolj kot izmikanje.

»Ko se pojavijo težke teme, kot so vojna, smrt in podobno, odrasli včasih razmišljamo preveč odraslo in ne prisluhnemo potrebam otroka«, pravi psihoterapevka Ksenja Kos. Starši imajo občutek, da morajo pojasniti nekatere stvari, vendar pa, dodaja, ne opazijo, da jih otrok še ni zaznal ali pa zanj (še) niso problematične. V tem primeru se odsvetuje »umetno pripravljen pogovor«, pozorni moramo biti na otroka in hkrati biti pripravljeni, da so odzovemo, ko sam izrazi željo za pogovor.



Direktorica Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, dr. Mateja Hudoklin pravi, da se moramo z otroki seveda pogovarjati na njim primeren način; odgovori naj bodo kratki, jasni, enostavni in konkretni. Ne izogibajte se temu, kar vas otrok sprašuje. Ko otroci vidijo, da staršev odgovori ne strašijo, se lahko pomirijo.

Informacije o vojni otroke dosežejo preko družbenih omrežij, mimogrede, ko odrasli poslušajo televizijska poročila, včasih se o tem pogovarjajo tudi s prijatelji.

Kako se pogovarjati z otroki, da jih ne bo preveč strah?

Otroška psihiatrinja dr. **Anica Mikuž Kos** pravi, da že majhni otroci razumejo, kaj je vojna. Pomembno je, da vemo, kaj bo naše glavno sporočilo. To je lahko, na primer, da je vojna daleč stran od nas in da smo varni.

1. Ugotovite, kaj otroci vedo in kako se počutijo

Izberite čas in kraj. Ko se lahko o vojni v Ukrajini pogovorite na naraven način in ko se bo vaš otrok najverjetneje počutil prijetno in udobno, bo lažje prosto govoril. Poskusite se izogniti pogovoru o tej temi tik pred spanjem. Dobro izhodišče je,

da otroka vprašate, kaj ve in kako se počuti. Nekateri otroci morda vedo le malo o tem, kaj se dogaja, in jih pogovor tem ne zanima, drugi pa so morda v tišini zaskrbljeni. Pri mlajših otrocih lahko k začetku pogovora pripomorejo risanje, zgodbe in druge dejavnosti.



Otroci lahko novice odkrivajo na različne načine, zato je pomembno, da preverite, kaj vidijo in slišijo. To je priložnost, da jih pomirimo in lahko popravimo morebitne netočne informacije, na katere so morda naleteli na spletu, televiziji, v šoli ali jih slišali od prijateljev. Zaradi stalnega toka vznemirljivih slik in naslovov se lahko zdi, da je kriza povsod okoli nas. Mlajši otroci morda ne razlikujejo med slikami na zaslonu in svojo osebno resničnostjo ter lahko verjamejo, da so v neposredni nevarnosti, tudi če se konflikt dogaja daleč stran. Starejši otroci so morda videli zaskrbljujoče stvari na družbenih medijih in jih je strah, kako bi se lahko dogodki stopnjevali. Pomembno je, da ne zanemarite ali zavračate njihove zaskrbljenosti.

2. Ohranite mirnost in se prilagodite starosti otroka

Otroci imajo pravico vedeti, kaj se dogaja v svetu, vendar so odrasli odgovorni tudi za to, da jih varujejo pred stisko. Sami najbolje poznate svojega otroka. Uporabljajte jezik, primeren starosti, opazujte njihove odzive in bodite občutljivi za njihovo stopnjo zaskrbljenosti. Normalno je, če ste tudi sami žalostni ali zaskrbljeni zaradi dogajanja. Vendar ne pozabite, da otroci sprejemajo čustvene signale od odraslih, zato poskušajte, da z otrokom ne delite preveč strahov. Govorite mirno in bodite pozorni na govorico telesa.

Kolikor lahko, otrokom vedno znova zagotovite, da so varni pred kakršnokoli nevarnostjo. Spomnite jih, da si številni ljudje po vsem svetu prizadevajo, da bi ustavili konflikt in dosegli mir. Ne pozabite, prav tako je v redu, le nimate odgovora na vsako vprašanje. Lahko rečete, da ga morate poiskati ali pa uporabite priložnost, da s starejšimi otroki skupaj poiščete odgovor.

3. Bodite sočutni, ne sodite

Konflikti lahko prinesejo predsodke in diskriminacijo, bodisi proti ljudem ali proti državi. Ko se pogovarjate z otrokom, se izogibajte oznakam, kot so »slabi ljudje« ali »zlo«, in jih raje izkoristite kot priložnost za spodbujanje sočutja, na primer do družin, ki so morale zapustiti svoje domove. Tudi če se vojna dogaja v oddaljeni državi, lahko spodbuja diskriminacijo.

4. Lahko pomagam?

Pomembno je, da otroci vedo, da si ljudje pomagajo z dejanji poguma in prijaznosti. Poiščite pozitivne zgodbe o posredovalcih, ki pomagajo ljudem, o prostovoljcih. Preverite, ali bi vaš otrok želel sodelovati pri zbiranju sredstev na lokalni ravni. Občutek, da nekaj naredimo, ne glede na to, kako majhno je to, lahko pogosto prinese veliko tolažbo.

5. Pogovor zaključite previdno in nežno

Ko ste pogovor z otrokom zaključili, se prepričajte, da otrok ni še vedno v stiski. Opazujte njegovo telesno govorico, upoštevajte, ali uporablja običajen ton glasu, opazujte njegovo dihanje. Povejte mu, da vam ni vseeno in da ste mu vedno na voljo za pogovor in podporo, kadar koli bo to želel.

6. Občasno preverite

Tudi ko s pogovorom zaključite, ne pozabite še naprej biti pozoren na njegovo počutje, ali ima kakšna dodatna vprašanja, o katerih bi se rad pogovoril. Bodite pozorni tudi na morebitne spremembe v njegovem vedenju ali počutju, kot so bolečine v trebuhu, glavoboli ali težave s spanjem. Mlajši otroci lahko postanejo bolj zaprti ko običajno, najstniki pa lahko kažejo močno žalost in ali jezo.

7. Omejite spremljanje novic

Bodite pozorni na to, koliko so vaši otroci izpostavljeni novicam, medtem ko so te polne skrb zbujajočih naslovov in vznemirljivih slik. Razmislite o izklopu radijskih ali televizijskih novic, ko so v bližini mlajši otroci. Pri starejših otrocih je to priložnost za pogovor o tem, koliko časa porabijo za branje in poslušanje novic ter katerim virom novic zaupajo. Bodite pozorni tudi na to, kako se o konfliktu pogovarjate z drugimi odraslimi, če so vaši otroci v bližini. Kolikor je glede na razširjenost novic mogoče, poskusite pozornost odvrniti na prijeten način, na primer z igranjem družabnih iger ali s skupnim sprehodom.

8. Poskrbite zase

Otrokom boste lahko bolje pomagali, če se boste tudi sami konstruktivno spopadli s težavami. Otroci bodo zaznali vaš lasten odziv na novico, zato jim pomaga, če vedo, da ste mirni in da se nadzorujete. Če ste zaskrbljeni in razburjeni, si vzemite čas zase in se obrnite na druge družinske

člane, prijatelje in zaupanja vredne osebe. Bodite pozorni na to, kako reagirate ob novicah. Kolikor lahko, si vzemite čas za stvari, ki vam pomagajo, da se sprostite in si opomorete.

Nekaj konkretnih napotkov za pogovor za pogovor z mlajšimi otroki (2-6 let)



- Izogibajte se izpostavljanju resnično grozljivim novicam. Preden si ogledate poročila, počakajte, da mlajši otroci zaspijo.

- Ne omenjajte jim ničesar, razen če mislite, da nekaj vedo. Ni razloga, da bi jim govorili o streljanju, vojni. Če menite, da

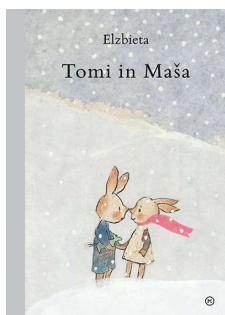
nekaj vedo, jih vprašajte in tako preverite, ali je to nekaj, o čemer se želijo pogovarjati.

- Povejte jim, da je vaša družina varna. V primeru strašljivih novic je pomembno, da vedo, da so na varnem in da je njihova družina v redu.

- Poenostavite zapletene ideje. Abstraktne ideje jih lahko prestrašijo. Uporabite konkretne izraze in pojme, ki jih bodo razumeli.

- Razlikujte med resničnim in izmišljenim. Mlajši otroci imajo bogato domišljijo in lahko pomešajo resnično z izmišljenim. Morda vas bodo vprašali, ali je novica resnična. Bodite iskreni, vendar ne pretiravajte.

Ob pogovoru o vojni lahko uporabite slikanico Tomi in Maša (Elzbieta; prevedel Ivan Minatti)



Pripravila Petra Zafran Česnik,
svet. služba Vrtca Postojna

Povzeto po

<https://www.iskreni.net/kako-z-otroki-spregovoriti-o-vojni-v-ukrajini/>

<https://casoris.si/kako-govoriti-o-vojni/>

<https://n1info.si/novice/slovenija/kako-z-otroki-govoriti-o-vojni/>

<https://www.marketingmagazin.si/aktualno/kako-o-vojni-spregovoriti-z-otrokom-z-dogodkom-se-najprej-soocimo-sami>