

# СВІТ НА ПОРОЗІ ВІЙНИ

## Як розмовляти з дітьми про насилля?

Наше сьогоднішнє проходить в іншій реальності, хоча збройні конфлікти розгортаються в нашому світі щодня. Інформація про насилля щодня надходить до нас з усього світу через соціальні мережі, телебачення, газети та інші засоби масової інформації. Потік інформації доходить також до наших дітей. Ситуація війни в Україні це трагедія, яка впливає на нас усіх, а особливо на наших дітей!

У багатьох школах українці та поляки не лише однолітки, що навчаються в одному класі, а й друзі. І важко не переживати за долю друзів та їхніх родин.

Наступні інфографіки мають такий, а не інший колір, тому що вони виражають солідарність з українським народом. А поради, які серед них заміщені, є досить універсальними та стосуються війни та насилля. І нехай до нас прийдуть такі часи, коли ці знання будуть нам якнайменше потрібними!







«Як ви добре знаєте самі,  
Насилля на світі буває.  
Багато разів і ми самі,  
Билися з приятелями,  
Або в сильному гніві,  
Кривдили словами непотрібними.

Велика шкода, та трапляється,  
Що перед нами розгортається,  
Хоча, на екрані, на щастя,  
Жорстокість, вбивства та ненастя.  
Страшні сцени та жахливі,  
Тривожні та загрозливі.  
І тому прийшов той час,  
Щоб придушити насилля в нас.

Завжди і повсякчас  
Виступайте проти насилля!

Однак важливо знати,  
Як з ним боротися достатньо.  
Із тим, що на світі, із тим, що в нас»\*





## Це важливо

Перш ніж тут з'являться будь-які поради, в який спосіб говорити з дітьми про війну та насильство, хочемо зазначити, що це не універсальні поради.

Кожна розмова має бути адаптована до віку та розвитку нашого маленького (або трохи більшого) співрозмовника. Щодня ми повинні пізнавати своїх дітей з емоціями: які вони, як вони називаються, як ми їх відчуваємо, чому ми також відчуваємо їх у тілі, які з них позитивні, а які важкі (бо, пам'ятайте, негативних емоцій немає), як ми можемо висловити їх у конструктивний спосіб і як з ними дружити.

Також варто створити простір на розмову про гнів, агресію та насильство.

Бійка в пісочниці, суперечка про улюблену іграшку, кібербулінг, домашнє насильство та багато інших тем, які мають місце в нашому житті, нам необхідно обговорювати в потрібний час і в потрібних умовах. Але іноді буває (як і сьогодні), що тема з'являється раптово, і ми, під впливом складних емоцій, обговорюємо її. Ми спілкуємося один з одним, ведемо діалоги в суспільному просторі, дивимося новини, переглядаємо соціальні мережі. Інформація надходить звідусіль, і надходить теж до наших дітей. Інформація викликає реакції і емоції. Нашим завданням як батьків, опікунів та вчителів стає підвищення обізнаності, інформування, опрацювання, навчання та стимулювання.

I last, but not least – якщо ви вважаєте, що нинішні проблеми ускладнюють повсякденне функціонування вашої дитини; якщо ви не впевнені, що допомагає вашій дитині, а що шкодить; якщо ви бачите, що ваша дитина дуже тривожна, або її поведінка істотно відрізняється від того, що ви спостерігаєте щодня, варто звернутися до фахівця.



# Як розмовляти з дитиною про війну?

## Що робити, а чого не варто робити?

1. Якщо дитина не ставить питань, не виявляє ознак страху чи стресу, не цікавиться подіями, а її поведінка суттєво не змінилася - не варто розмовляти на тему війни або варто затриматися і не розповідати все, що знаєте.

2. Не варто дивитися на очах дитини репортажі про війну, обмежте цю інформацію. Не залишайте включеним телевізор - тоді інформація, не адаптована до віку дитини, може дійти до неї і створити в думках дитини хибний, перебільшений образ поточних подій, а також породити страх. Така інформація часто відзначається брутальністю та кривавими фотографіями і кадрами. Нервова система дитини обробляє таку інформацію інакше, ніж нервова система дорослої людини. Необхідно контролювати те, до чого мають доступ наші діти.

3. Не варто проводити емоційних розмов про бої, що тривають - це може підвищувати тривожність. Використовуйте мову, яка адаптована до розвитку вашої дитини. Замість «війна» можна використовувати слова «боротьба» або «конфлікт». У майбутньому, коли ваша дитина буде до цього готова, буде час розглянути подробиці. Оцініть ситуацію. Зі старшими дітьми можна поговорити про історії наших бабусь і дідусів про те, яким був світ, коли вони були маленькими і була війна.

4. Якщо дитина цікавиться темою, має доступ до інформації, розмовляє про війну з однолітками, то відповідайте на запитання, не уникайте відповідей, говоріть правду, але (знову ж таки) переказуйте дитині знання, в такий спосіб, який буде згідний з етапом розвитку дитини.



# Як розмовляти з дитиною про війну?

## Що робити, а чого не варто робити?

5. Важливо з'ясувати, скільки вже знає ваша дитина на тему війни, обговорити це і, можливо, заперечити неправдиву інформацію.
6. Варто створити середовище, де дитина буде почуватися в безпеці і може ставити запитання, якщо вона до цього готова.
7. Не лякайте дитину можливим сценарієм. Лякати дітей госпіталем, поліцією чи армією – це погані виховні методи. Ми можемо відчужувати дитину від таких закладів, і тоді, у разі контакту з цими службами, дитина буде реагувати сильним страхом, відразою або агресією.
8. Пам'ятайте, що «ми заражаємося емоціями». Дитина часто буде наслідувати наш приклад. Нам необхідно дати собі простір для переживання емоцій, але також створити простір безпеки та спокою. Якщо дитина бачить, що ви плачете або боїтеся – це добре, це необхідне. Почувати себе погано – це нормально, але ви не повинні залишати дитину одну – ви повинні поговорити про це і пояснити причини того, що ви відчуваєте. Чесність створює відчуття безпеки.
9. Подбаймо про «паливо» - голод, втома, біль, недостатній сон, багато стимуляції - ці фактори не є нашими союзниками, коли ми боремося зі стресом або хочемо добре почувати себе в новій ситуації. Звичайно, це стосується не тільки дітей, а також, нас, дорослих. Давайте будемо дбати про своє тіло та розум.



# Як розмовляти з дитиною про війну?

## Що робити, а чого не варто робити?

10. Зв'язок дає силу - гра, розмова, обійми, присутність, доступність – так мало і так багато одночасно. Слідуйте за дитиною і довіряйте власній інтуїції.
11. Провітрійте голову - активний відпочинок на свіжому повітрі або інше приємне заняття дозволить вам трохи відійти від динамічної мінливої ситуації.
12. Надайте гарантію вашій дитині, що вона в безпеці. Ви можете посилатися на ідею солідарності та підтримки з боку інших країн та інституцій, друзів, говорити про повагу. Дитина, яка вже володіє інформацією про війну, може зіткнутися зі страхом – це момент, щоб подбати про цю емоцію – давайте навчимо дітей розуміти страх, роз'яснимо як ми його переживаємо і як ми можемо його контролювати.
13. Подбаймо про те, щоб спогади наших дітей сьогодні не були позначені страхом, смутком, самотністю та невпевненістю. Звичайно, не варто говорити неправду про реальність, війна, безсумнівно, це зло, а спогади, пов'язані з нею, досить яскраві, детальні (див.: Спогади-спалахи/Flashbulb) та емоційні. Не лякаймо дитину тим, чого зараз не відбувається в нашому світі.



# Як розмовляти з дитиною про війну?

## Що робити, а чого не варто робити?

14. Не романтизуйте війну – зі старшими дітьми можна говорити про сенс війни в житті людини. Розмовляймо про свободу, незалежність, але не створюймо бачення, що у війні є щось хороше.

Не варто також клеймити громадян окремих країн, не наголошувати на тому, що громадяни країни-агресора «погані», бо вони такі ж люди, як і ми. Варто уникати стереотипів.

15. Якщо дитина відчуває потребу діяти, можна спільно створити вірш або листівку, адресовану жертвам війни. Старші діти та молодь можуть брати участь у благодійних акціях.





«Якщо ми зможемо  
говорити і слухати,  
і відчувати серцем,  
і думати...  
Тоді можливо  
насильство перестане  
існувати»\*