



Hogyan beszéljünk gyerekekkel a háborúról

Az Ukrajna elleni támadás számos érzelmet váltott ki, többek között dühöt, félelmet, szorongást, aggodalmat és megdöbbenést. A régió biztonságával kapcsolatos aggodalmak is felmerülhettek, amelyek a mi országunkat is érintik. Egyes családok esetleg a közvetlenül érintett szeretteik miatt aggódnak: azokért, akik a térségben élnek; azokért, akik látogatóban voltak, és most próbálnak hazatérni vagy azokért, akik munkájuk miatt tartózkodnak ott. Amikor más országokban ilyen események történnek, akkor itthon is érezhetjük a gazdasági hatásokat, az árak emelkedését és a tőzsdei változásokat. Ezek a következmények további aggodalmakhoz vezethetnek a világvárvány miatt már amúgy is nehéz anyagi helyzetben lévő családok számára. A legtöbb gyermek a médiából vagy a közösségi médiából értesül a háborúról és annak következményeiről. A szülők, gondviselők és a gyerekek is nehezen tudják értelmezni a látottakat és hallottakat. A gyerekek minden korosztályból azokhoz a felnőttekhez fordulnak segítségért és útmutatásért, akikben megbíznak. A szülők és a gondviselők segíthetnek eligazodni nekik a látottak és hallottak között, ha beszélgetnek velük, elfogadják az érzéseiket, és megkeresik a közös megküzdés lehetőségeit.

Potenciális következmények és szempontok

- Vannak gyermekek és családok, akiket a háború a saját traumájukra vagy veszteségükre emlékeztet. Ez szomorúságot, félelmet és tehetetlenséget, az elválás miatti aggodalmakat, a viselkedési problémák fokozódását, valamint az alvás, az étvágy és a koncentrációs képesség esetleges zavarát eredményezheti. A gondviselők úgy nyújthatnak támaszt a gyerekeknek, hogy 1) tájékozódnak a gyakori traumareakciókról; 2) megnyugtadják és vigasztalják a gyerekeket; és 3) lehetőségeket keresnek a családdal és más, az életükben fontos személyekkel való kapcsolatteremtésre. További részleteket olvashat a [Korfüggő reakciók traumás eseményekre \(Age-Related Reactions to a Traumatic Event\)](#) című angol nyelvű írásban.
- Azoknak a családoknak, akiknek Ukrajnában, Oroszországban vagy más érintett országban élnek szeretteik, szükségük lehet több időt szánni arra, hogy megbeszéljék a gyerekekkel a rokonaik és barátaik biztonságával kapcsolatos aggodalmakat, és hogy tudatosítsák, milyen nehéz lehet a bizonytalanság és az aggodalom az egész család számára. Bár az események követése különösen fontos, ha a hozzátartozók is érintettek, a mindennapok során arra is kell időt szánni, hogy a tudósításokat félretéve más tevékenységekkel töltsenek egy kis időt, mert így mindenki jobban meg tud birkózni az eseményekkel.

Hogyan beszéljünk gyerekekkel a háborúról

- **Beszélgetés kezdeményezése**
 - Kérdezzen rá, hogy mit tudnak gyermekei a helyzetről. A legtöbb iskoláskorú gyermek és tinédzser hallott valamit a médiából, a közösségi médiából, a tanároktól vagy a társaitól.
 - NE feltételezze, hogy tudja, gyermekei mit gondolnak vagy éreznek. Kérdezze meg, mit éreznek az ukrajnai eseményekkel kapcsolatban, és reagáljon a megosztott aggodalmakra. Ne feledje, hogy az ő aggodalmaik és érzéseik eltérhetnek attól, amit Ön gondol. Fogadja el a gyermekei által megosztott érzéseket, és ezt szóban is jelezze vissza.
 - Tervezzon többszöri beszélgetést, ha sok kérdésük van, vagy ha a helyzet változik. Ha a változások bekövetkeztek újra előhozza a témát, a gyerekek tudni fogják, hogy Ön készen áll rá, hogy beszélgessenek a nehéz helyzetekről.
- **Tisztázza a félreértéseket**
 - Figyeljen oda és tegyen fel kérdéseket, hogy meggyőződjön róla, gyermekei pontosan értik-e a helyzetet. Lehet, hogy azt hiszik, veszélyben vannak, pedig nem.
 - A háborúval kapcsolatos különböző álláspontok és téves információk gyakoriak. A régióban élő családtagok különböző híreket kaphatnak. Tisztázzon minden téves információt, amit a gyerekek esetleg hallottak. Beszélje meg a nagyobb gyerekekkel a politikai helyzet összetettségét és a lehetséges hatásokat. Beszéljék meg a családdal, hogy a jelenlegi helyzetnek vannak-e olyan aspektusai, amelyeket közösen támogatnának, vagy amelyekről többet szeretnének megtudni (pl. adományozás egy jótékonyági szervezetnek, olvasás a régió történelméről).
 - Az ukrajnai és oroszországi események a felnőttek számára is érthetetlenek lehetnek. Gyűjtsön információkat megbízható hírforrásokból, hogy válaszolni tudjon a gyerekek kérdéseire; ez segíthet abban, hogy a beszélgetés során magabiztosabban tudjon válaszolni a kérdéseikre. Ha nem biztos a válaszban, az sem baj. Tudassa a gyerekekkel, hogy fontosnak tartja a kérdést, és hogy együtt dolgozhatnak a válasz kiderítésén.
- **Egyéb információk tisztázása**
 - Kisebb gyerekek, akik a háborúról hallanak, aggódhatnak a saját biztonságuk miatt. Beszélje meg velük, hol folyik a háború, és nyugtassa meg őket, hogy saját lakóhelyük biztonságban van. A fiatal felnőttek és az idősebb tizenévesek talán aggódnak a sorozás miatt, vagy érdeklődnek a katonai szolgálat iránt. Foglalkozzunk kérdéseikkel, és ennek megfelelően támogassuk őket.
 - Segítsen a gyerekeknek felismerni azokat a feltételezéseket, amelyeket másokról a nemzetiségük, születési helyük vagy beszélt nyelvük alapján gondolnak. A gondviselőknak és az iskoláknak gondoskodniuk kell arról, hogy minden gyermekkel tisztelettel bánjanak.
- **Figyeljen oda a felnőttek beszélgetéseire**
 - Legyen óvatos, amikor a háborúról beszél kisebb gyerekek előtt. A gyerekek gyakran olyankor is figyelnek, amikor a felnőttek nem tudnak róla, és

félreérthetik a hallottakat, ha pedig a hiányzó információkat még több pontatlansággal töltik ki, az fokozhatja a szorongásukat.

- Ügyeljen a beszélgetések hangnemére, mivel a dühös vagy agresszív véleménynyilvánítás megijesztheti a kisebb gyerekeket. A lehető legnyugodtabban, a gyerekek számára érthető szavakkal beszéljünk a háborúról.
- Ügyeljen arra, hogy milyen aggodalmakat és aggályokat fejez ki a háború családjukra gyakorolt gazdasági hatásaival kapcsolatban, mivel aggodalmait akaratlanul is továbbadhatja gyermekeinek.

A médiaterhelés megértése

- A háborúról, a harcokról és azok következményeiről szóló médiaközvetítések gyerek számára minden életkorban felkavaróak lehetnek, és növelhetik a félelmet és a szorongást.
- Minél többet nézik a gyerekek a háborúról szóló tudósításokat, annál valószínűbb, hogy negatív reakciókat váltanak ki belőlük. A túlzásba vitt médiakövetés akadályozhatja a gyerekek későbbi regenerálódását.
- A nagyon kicsi gyerekek nem feltétlenül értik meg, hogy az esemény nem az ő lakóhelyükön történik.
- A szülők segíthetnek azzal, ha korlátozzák a médiatudósítások, köztük a háborúról szóló, közösségi oldalakon zajló viták követését. Ez a szülők számára is hasznos.
- Minél fiatalabb a gyermek, annál kevesebb médiaterhelést szabad engedni neki. Az óvodáskorú gyermekek lehetőleg egyáltalán ne nézzenek tudósításokat.
- A szülők azzal segíthetnek az idősebb gyerekeknek, ha együtt nézik a médiatartalmakat: így válaszolhatnak a kérdésekre, vagy elmagyarázhatják a látottakat. A közvetítés kikapcsolása után is maradjon nyitott a beszélgetésre. Rendszeresen érdeklődjön, hogy mit mondanak a közösségi médiában a háborúról, ezáltal folyamatosan biztosítson lehetőséget arra, hogy beszéljenek róla.

Hogyan lehet fejleszteni az ellenállóképességet

- **Több kapcsolat:** A családok számára jótékony hatású lehet, ha több időt töltenek együtt, ha többet bátorítják és ölelik meg egymást, és ha felveszik a kapcsolatot más családtagokkal vagy a közösségük tagjaival. Megkereshetnek például olyanokat, akiknek rokonaik élnek az érintett területen, és érdeklődjenek, hogy vannak és mire van szükségük ezekben a stresszes időkben.
- **Emelje ki a segítők:** A szülők azzal is segíthetnek a gyerekeknek, ha előtérbe helyezik, hogy az emberek milyen sokféleképpen dolgoznak a háború által érintettek támogatásán és a konfliktus befejezésén.
 - Ha a gyerekek segíteni szeretnének a háború érintettjein, gondolják át, hogyan tehetik ezt meg. Küldhetnek például adományokat a helyszínen dolgozó jótékonyági szervezeteknek, támogathatják a menekülteket segítő helyi szervezeteket, vagy részt vehetnek a hitük, kultúrájuk vagy közösségi szervezeteik által meghirdetett tevékenységekben.

- **Ragaszkodjanak a rutinhoz:** A stressz idején a rutin megnyugtató lehet a gyerekek és a fiatalok számára. Amennyire csak lehet, ragaszkodjanak a megszokott rutinokhoz és az időbeosztáshoz, az aktuális események ellenére is. Ha esetleg gazdasági nehézségek miatt aggódnak, beszéljenek meg a családdal közösen olyan tevékenységeket, amelyeket együtt lehet végezni, anyagilag nem megterhelőek, de mégis a nevetés és az öröm pillanatait nyújtják.
- **Türelem:** Stressz idején a gyerekek és kamaszok viselkedése, koncentrációja és figyelme rosszabb lehet. Ilyenkor a szülők részéről a szokásosnál több türelemre, törődésre és szeretetre lehet szükség, a gyerekeknek és saját maguk felé is: ez a helyzet mindenkire hatással lehet. Ne feledje: ugyanúgy, ahogy a gyermekeivel is különösen türelmes és gondoskodó ebben az időszakban, magával is türelmesnek és kedvesnek kell lennie, mert ilyenkor mindannyian fokozott stresszt élhetünk át.