

5

Ukáž dieťaťu, ako sa môžete vyrovnat' s aktuálnou situáciou pozitívnym spôsobom – ako prejaviť solidaritu a empatiu (finančná pomoc, vyjadrenie jasného stanoviska voči vojenskému konfliktu a ruskej agresii na Ukrajine, vyjadrenie podpory napr. kresbou obrázku pre ukrajinské deti a pod.). Aktívne zapojenie pomáha pri znovuzískaní pocitu kontroly a zároveň znižuje pocit bezradnosti. Bud'te však aktívni v dosahu svojich možností a v tom, v čom ste dobrí.

6

Bud' pre dieťa príkladom – povedz, čo robíš pre to, aby si si poradil s náročnými pocitmi. Ukáž, že akceptuješ svoje pocity a neutekáš pred nimi, hoci sú náročné. Rozhovor o pocitoch spája, a s ťažkými okolnosťami si jednoduchšie poradíte spoločne.

7

Neklam, nesľubuj to, čo nedokážeš splniť alebo si tým nie si istý, jednoducho uist'uj dieťa, že si s ním.

8

Postaraj sa o Vašu každodennosť, aby bola známa, obyčajná, bezpečná. Pri sústredení sa na každodenné činnosti – na školu, prácu, pravidelné stravovanie, denný rytmus, prechádzky, čas na príjemné drobnosti a spánok – ľahšie zostanete oboma nohami v reálnom živote a udržíte si zdravú rovnováhu.

9

Bud' s dieťaťom tu a teraz – ak sa v dieťati alebo v Tebe objaví strach pred neznámym, vráťte sa do prítomnosti, k tomu, čo môžete urobiť v danom momente, aby ste našli pokoj. Pokojne dýchajte, hľad'te na okolitú prírodu, sústred'te sa na to, čo vnímate zmyslami (čo vidíte okolo seba, aké zvuky k Vám doliehajú, aké vône a chute dokážete rozoznať, čo cítite hmatom), spomínajte spolu na príjemné chvíle.

10

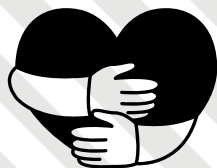
Pozoruj zmeny v správaní svojho dieťaťa a citlivo na ne reaguj.

11

Staršiemu dieťaťu vysvetli, kde má hľadať relevantné informácie a ako ich má rozoznávať.

12

Často opakuj dieťaťu, že ho ľúbiš.



MILÝ RODIČI!

MÁME SA
ROZPRÁVAŤ S DEŤMI
O VOJNE?



Materiál pripravila Natalia Konicz-Hamada v spolupráci s lekárkou-psychiatrickou dr. Magdalenou Frecer pre Poľskú školu pri Veľvyslanectve Poľska v Bratislave
Preklad: Marián Hamada | www.bratyslawa.orpeg.pl

Áno, pretože...

- 1** Dieťa je veľmi citlivé na atmosféru, ktorá vládne v jeho okolí.
- 2** Dieťa potrebuje pochopiť, čo sa okolo neho deje.
- 3** Dieťa potrebuje byť súčasťou toho, čo sa deje.
- 4** Dieťa získava rôzne informácie v škole či na ihrisku, no práve rozhovor v domácom prostredí umožní rodičovi stať sa tým, kto udalosti popíše, kto dieťa usmerní a naprávi nesprávne presvedčenie.

Ale...

V prvom rade sa postaraj o seba. Uvedom si, že prežívanie rôznych emócií v aktuálnej situácii je v poriadku. Hnev, smútok či strach sú prirodzené. Je dôležité, aby si našiel svoj vnútorný pokoj PRED rozhovorom s dieťaťom – hľadaj ho sám alebo vďaka pomoci iných blízkych dospelých osôb.

Prispôsob informácie

veku svojho dieťaťa, jeho osobnosti, Vašej rodinnej situácii, vlastnému psychickému stavu.

Buď najmä oporou pre svoje dieťa

Áno, môžeš pred svojím dieťaťom prejavovať emócie – je dôležité, aby si bol autentický a mohol zdieľať aj to, čo je pre Teba ťažké. Nezabudni však, že svoje dieťa by si nemal preťažovať. To Ty si dospelý – ukáž svojmu dieťaťu, že svoje emócie dokážeš regulovať. Vďaka tomu mu tiež pomôžeš naučiť sa ich regulovať a vyznať sa v tom, čo cíti.

AKO SA ROZPRÁVAŤ S DEŤMI O VOJNE?

- 1** **Buď autentický – hovor o svojich pocitoch, pýtaj sa na pocity dieťaťa. Prijmi všetky jeho emócie.**
- 2** Ak sa Tvoje dieťa nebude chcieť rozprávať a bude na tému vojny reagovať strachom, rešpektuj to a nesnaž sa s ním hovoriť „nasilu“. Uisti ho, že je pri Tebe bezpečné a že ho ochrániš.
- 3** **Vytvor atmosféru bezpečia, hovor v množnom čísle: „sme spolu“, „poradíme si“. Buď s dieťaťom vo fyzickom kontakte – objímaj ho, ak to bude potrebovať.**
- 4** Prispôsob svoje slová potrebám a otázkam svojho dieťaťa, nezaťažuj ho informáciami, s ktorými si nedokáže poradiť – zvyčajne je to tak, že čím je dieťa menšie, tým menej podrobností potrebuje.