

AKO HOVORIŤ S DEŤMI O VOJNE BEZ TOHO, ABY SME ICH VYSTRAŠILI

Rozprávajte sa so svojim dieťaťom veku primerane, ale úprimne. Ak sa Vaše dieťa chce rozprávať o vojne, odhaluje to, čo ho aktuálne trápi, a na čo potrebuje poznáť odpovede, doprajte mu ich.

Poskytnite dieťaťu informácie, ale nezahľadujte ho. Viac sa sústredte na vytvorenie priestoru a času, kde sa môže pýtať čokoľvek, čo potrebuje. Dat dieťaťu možnosť pýtať sa je súčasťou podpory v náročnej situácii.

Pozor na vytváranie predsudkov. Aj napriek tomu, že pocitujeme hnev na krajinu, ktorá zaútočila, hovorte o tom, že aj v nej žijú dobrí ľudia, ktorí s vojnou nesúhlasia. Pokúsme sa oddeliť ľudí od politických rozhodnutí.

Oceňte Vaše dieťa, ak sa napríklad rozhodne venovať svoju hračku, pretože dáva to najcennejšie, čo má.

Dieťa sa učí od Vás. Vníma a pozoruje Vaše reakcie a to, ako pristupujete k riešeniu situácií.

Ak sa Vás dieťa opýta otázku, na ktorú teraz neviete odpovedať, zostaňte pokojný a dajte dieťaťu istotu, že ak odpoveď nájdete, poviete mu ju.

Aby ste mohli byť pre Vaše dieťa dostatočnou oporou, musíte byť aj Vy sami v čo najväčšej pohode. K tomu môže prispieť eliminácia zahľtenia správami o vojnových nepokojoch, dodržiavanie Vašej bežnej rutiny a participácia na pomoci pre tých, ktorí sú vojnou zasiahnutí.

Ak sa na túto tému nateraz s Vami rozprávať nechce, doprajte mu čas, povedzte, že ste tam a pripravený kedykoľvek tému otvoriť.

Budeťte trpežliví a odpovedajte na otázky, ktoré dieťa má, aj keď sa ich opýta viackrát. Možno potrebujete uistenie a porozumieť tomu, čo sa deje, a čo práve prežívate.

Pokúste sa eliminovať mediálne výstupy, reportáže, správy, články v prítomnosti mladších detí, ktoré nedokážu spracovať ich obsah a môžu v nich vyvoláť strach. Ak máte doma tínedžera, pozrite si niektoré mediálne výstupy spolu a potom spoločne hovorte o pocitoch, ktoré má, aj o tom, čo by v danej chvíli potreboval/a.

Pripávajte sa na otázku, v ktorej sa bude Vaše dieťa pýtať, prečo vojaci bojujú, aký je účel a význam vojny. Starostlivo si pripravte odpoveď, v ktorej odsúdite násilie a utvrdíte dieťa v tom, že nateraz ste v bezpečí.

Budte voči svojmu dieťaťu vnímatvá a vŕšajte si zmeny v jeho správaní.

Ak máte mladšie deti, sledujte ich hru, v ktorej sa môžu objaviť podnety na diskusiu, ktoré nateraz nedokážu pomenovať slovami.

Nezostávajte Vy a ani Vaše deti so svojimi pocitmi osamote. Hovorte o svojich pocitoch spoločne, ale aj individuálne s ľuďmi, ktorým dôverujete. Podporite Vaše deti, aby sa zdôverili so svojimi pocitmi aj niekomu inému ako Vám, ak to bude pre nich užitočné. Ponúknite im aj možnosť anonymných – nonstop – bezplatných liniek pomoci – IPčko.sk, Dobrá linka a Krízová linka pomoci (0800 500 333).

Zistite, aké informácie o vojne Vaše dieťa má. Ak zachytí iba čiastkové informácie, vďaka spoločnému rozhovoru a vysvetleniam bude môcť lepšie pochopiť, čo sa deje.

V spojitéosti s vojnou sa viac sústredte na pocity, ktoré prežívate, pomenujte ich a hľadajte aj spoločne zdroje a zvládacie stratégie. Povedzte mu, že je v poriadku a normalné pocitovať rôzne emócie, ale ste tam pre neho, aby ste to spoločne zvládli.

Podporujte súcit, solidaritu, priateľstvo, láskavosť, význam a možnosť pomoci ľuďom zasiahnutých vojnou.

Pre mladšie deti (do cca 8/10 rokov) je dôležité mať krátke a faktické informácie, v ktorých bude dominovať najmä bezpečie a upokojujúci tón. V tomto veku sú pre dieťa bezpečím práve rodičia a dospeľi. Vyhnite sa hrozivým správam.

Zapojte sa a spoločne šírite posolstvo pomocí pre ľudí zasiahnutých vojnou ako rodina – prispejte do zbierky, ponúknite detom možnosť napríklad nakresliť obrázok, ktorým by vyjadrielo podporu, pretože slovami to môže byť pre nich náročné alebo môžete spoločne vybrať hračky, ktoré by chceli darovať deťom z Ukrajiny. Sú to malé, ale významné gestá, ktoré v danej chvíli potrebujeme preukázať iným.

Ak sa budete na tému vojny rozprávať s tínedžermi, začnite otázkou, čo o danej situácii vedia, aké sú ich názory, postupe, hodnoty a aj to, kde a ako ziskávajú informácie. Rešpektujte ich, nechajte ich hovoriť a vyjadriť svoj názor. V tomto veku sa potrebujú rozprávať na úrovni otvoreného dialogu a zaujíma ich aj Váš názor. Prostredníctvom takýchto dialógov rodičia môžu podporiť kritické myšlenie svojich detí a orientáciu v relevantných zdrojoch.

Povedzte Vašim detom, že ich budete informovať o tom, ak sa situácia zmení, vďaka tomu sa v nich upevni pocit, že ste úprimný a môžu sa na Vás spoľahnúť. Aj toto je prejavom a prostredkom vytvárania bezpečia.

Posilnite to, že konflikty sa dajú riešiť aj inak a násilie nie je tou jedinou a už vôbec nie správnu cestou.

V prípade potreby si takyto anonymný rozhovor s odborníkom doprajte aj Vy.

Vytvorte bezpečie aj neverbálne – ponúknite objatie, pohladenia až bozky, ktoré v ňom vytvárajú bezpečie, dôveru a istotu, že ste tam.

KRÍZOVÁ LINKA POMOCI
Nonstop – Bezplatne – Anonymne
CHAT – TELEFÓN – E-MAIL – VIDEO
0800 500 333

IPčko.sk
Internétová poradňa pre mladžie
PSYCHOLOGICKÁ ONLINE
PORADŇA IPČKO.SK
Nonstop – Bezplatne – Anonymne
CHAT – E-MAIL
www.ipcko.sk

#SPOLOTOZVLADNEME
#POMOCEXISTUJE

IPčko
občianske združenie

Ďakujeme za podporu.

Nadácia orange

ZVLÁDANIE STRESU SÚVISIACEHO S VOJNOU

PÁR ODPORÚČANÍ OD PSYCHOLÓGOV

Hovorte o tom, čo práve círite a prežívate, a pýtajte sa

porozprávajte sa s dôveryhodným príbuzným, priateľom, duchovným alebo odborníkom na duševné zdravie o tom, čo prežívate.

Dávajte si na seba pozor

postarajte sa o svoje fyzické zdravie a doprajte si dostatok odpočinku, pohybu, stravy a pitného režimu.

Hovorte, počúvajte a povzbudzujte

ak sa Vám niekto zdôverí, budte osobou, ktorá si vypočuje myšlienky a pocity svojich blízkych a podelte sa aj o tieto svoje. Každý z nás prežíva v tejto chvíli nejaké pocity a je v poriadku ich mať. Dajte najevo, že ste bezpeční, v ktorom sa môže hovoriť o strachu a obávach otvorené hovoriť. Nezabudnite na povzbudenie.

Stabilizačná poloha a dýchanie

počas dňa sa môžu objaviť situácie, ktoré vo Vás môžu vyvolať rôzne pocity, a aj reakcie na ne. Ak pocitujete úžosť, paniku, nedari sa Vám zaspáť alebo máte pocit, že Vás zaplavil pocit, ktorý v danej chvíli nevládnete spracovať, vyskušajte stabilizačnú polohu a dýchanie. Sadnite si na zem a oprite sa o stenu, aby ste cítili, že niečo pevné je pod Vami až za Vami, o čo sa môžete fyzicky oprieť. Upriamte svoju pozornosť na jeden bod, sústredte sa naň a na svoje dýchanie. Nadychujte a vydychujte pomaly – nádych nosom a vydych ústami.

STOP hoaxom

nešírte hoaxy a poplašné správy, ktorých cieľom je vyvolať strach a obavy.

Mediálne prestávky

snažte sa obmedziť preklak informácií a vystavovanie sa obrazom vojny, urobte si prestávky pri sledovaní, čítaní alebo počúvaní noviniek.

Hoaxy

dávajte si pozor na hoaxy a informácie prijmajte z overených zdrojov. Informácie, ktoré potrebujete o vojnovom konflikte mať, získavajte z 1-3 overených zdrojov.

Udržujte normálnu rutinu

realizovanie bežných aktivít prináša istotu a stabilitu, ktorú teraz potrebujeme.

Solidarita

zapojte sa do aktivít, ktoré podporujú spolupatričnosť a istotu, pretože aj malé gestá sú v tejto chvíli tými veľkými krokmi pomoci a prejavmi súdržnosti a ĽUDSKOSTI.

Vnímavosť

budeme viac všímať sami k sebe, ale aj k našim blízkym. Akákoľvek zmena môže naznačovať, že nás blízky potrebuje našu pomoc a povzbudenie.

Bezpečný priestor

nájdite si bezpečný priestor pre seba, vytvorte si svoje útočisko, kde môžete byť so svojimi myšlienkami tak, ako to v tejto chvíli potrebujete. Napríklad kreslo, prechádzka, návšteva kostola, rozhovor s priateľmi,... Doprajte si vo Vašom bezpečnom priestore tolko času, kolko potrebujete.

Uvoľnenie emócií

Vaše emócie môžu byť veľmi rôznorodé a intenzívne, dokonca sa Vám môže zdáť, že ich nemáte v danej chvíli pod kontrolou. Je prirodzené, že pocitujete strach, hnev, zúfalstvo a smútok. Je mimoriadne dôležité, aby ste našli spôsob, ktorým uvoľníte a prejavíte svoje emócie, napríklad v rozohvore s priateľmi, blízkymi, odborníkmi, zapisovaním myšlienok, môžete si aj zakričať alebo plakať. Cokolvek, čo Vám pomôže ich uvoľniť.

NEZOSTÁVAJTE OSAMOTE

požiadať o pomoc nie je prejavom slabosti, ak potrebujete odbornú pomoc, SME TU. Porozprávajte sa anonymne, nonstop a bezplatne s našimi poradcami na linkách pomoci IPčko.sk, Dobrá linka a Krízová linka pomoci (0800 500 333).



Krízová linka pomoci

KRÍZOVÁ LINKA POMOCI
Nonstop – Bezplatne – Anonymne
CHAT – TELEFÓN – E-MAIL – VIDEO
0800 500 333



IPčko.sk

internetová poradňa pre mladých

PSYCHOLOGICKÁ ONLINE PORADŇA IPČKO.SK
Nonstop – Bezplatne – Anonymne
CHAT – E-MAIL

www.ipcko.sk

#SPOLUTOZVLADNEME
#POMOCEXISTUJE

IPčko
celoslovenské zdravie

Ďakujeme za podporu.

Nadácia orange

Odporučania

AKO TÚTO SITUÁCIU LEPŠIE ZVLÁDNUŤ

NEBOJME SA



V týchto dňoch môžeme vidieť vojakov a vojenskú techniku aj u nás. Sú to vojaci, ktorí sa presúvajú na pomoc na našu východnú hranicu – aby nás chránili a aby pomohli ľuďom, ktorým sa podarilo z Ukrajiny ujsť.

HOVORME O SVOJICH POCITOCH

To, čo môžeme vidieť v súvislosti s vojenskou technikou alebo armádou, môže vyvolať obavu a strach - povedzme o tom, čo prežívame blízkej dospelej osobe (aj keď to nevieme presne pomenovať)



TRÁVME MENEJ ČASU NA INTERNETE



Zväžme množstvo času, ktorý venujeme správam a sociálnym sieťam - vystavovanie sa ľahkému obsahu je vyčerpávajúce. Pomáha určiť si presný čas, kedy chceme pozerať správy alebo ich množstvo.

POĎME VON



Nebuduťme sami a trávme viac času vonku. Je dôležité zmeniť prostredie, aby mali naše zmysly podnety s iným obsahom.



POMÁHANIE POMÁHA

Môžeme pomôcť niekomu blízkemu alebo pomôcť organizáciám na Ukrajine – sú rôzne formy pomoci, či už v rámci školy, mesta, alebo iných organizácií.

OVLÁDNIME STRACH

Nedovoľme strachu, ktorý cítime, aby v nás vyvolal akýkoľvek prejav agresivity.



Ak nás paralyzuje panika, skúsme nájsť stabilizačnú polohu – sadnime si na zem, oprime sa o stenu, preciťme pod nohami pevnú zem. Sústredíme sa na jeden bod a na svoje dýchanie.

PREMÔŽME PANIKU

NEZOSTÁVAJME OSAMOTE

Trávme čas s ľuďmi, ktorých máme radi.

