

## KAKO Z OTROKI GOVORITI O VOJNI

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, pravita sogovornici.

Pshioterapevtka Ksenja Kos, ki dela tudi z otroki in mladostniki, staršem svetuje, naj pri težkih temah ne vsiljujejo pogovorov, ampak sledijo otroku in njegovim potrebam.

“Ko se pojavijo težke teme, kot so vojna, smrt in podobno, odrasli včasih razmišljamo preveč odraslo in ne prislunemo potrebam otroka,” pravi psihoterapevtka. Starši imajo lahko občutek, da morajo pojasniti nekatere stvari, vendar pa, dodaja, ne opazijo, da jih otrok sploh še ni zaznal ali pa zanj (še) niso problematične. V tem primeru sogovornica odsvetuje, da “umetno” pripravimo pogovor. “Pozorni bodimo na otroka in bodimo pripravljeni, da se odzovemo, ko sam izrazi željo po pogovoru.”

Z otroki se moramo seveda pogovarjati na njim primeren način, pravi psihologinja in direktorica Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani dr. Mateja Hudoklin. “Odgovori naj bodo kratki, jasni, enostavni in konkretni. Ne izogibajmo se temu, kar nas otrok sprašuje. Ko otroci vidijo, da staršev odgovori ne strašijo, se lahko pomirijo.”

“Tudi če nas otrok vpraša, ali je v vojni kdo umrl, se temu ne izmikajmo. Ja, nekateri so tudi umrli, lahko odgovorimo. Če se bomo izvijali, bodo otroci to zaznali.” (Ksenja Kos, psihoterapevtka).

### Ali bo vojna prišla tudi k nam?

Otroci lahko vprašajo tudi kaj takšnega, kar starše straši. Otroku je treba ponuditi pomirjujoč odgovor, pravi Kos, in če tega v določenem trenutku starš ni sposoben, je bolje, da pogovor odloži. “Takšen primer je lahko vprašanje, ali bo vojna prišla tudi k nam. Če čutimo iskren strah, bomo otroku težko ponudili odgovor, ki ga bo pomiril. V tem primeru lahko otroka pošljemo k drugemu staršu oziroma nekomu, ki je otroku blizu in bo takšen pogovor zmožel. Če to ni mogoče, pa pogovor odložimo na pozneje.” Otroku, ki bo začutil, da v odgovorih nismo pristni, kljub “pravilnemu” odgovoru namreč ne bo čutil varnosti, pravi psihoterapevtka.

**Kaj pa, ko nas otrok vpraša, kaj je vojna?** “To je lahko dobro raziskovalno vprašanje. Na kratko lahko odgovorimo, kako si jo predstavljamo sami, potem pa otroka povabimo, naj sam deli svoje misli. Ker se otroci težje izražajo z besedami, lahko vojno tudi narišejo ali zaplešejo,” še svetuje Kos. S tem dobimo možnost vpogleda tudi v to, kako se je informacija o vojni umestila v njegove možgane. “Nikar se ne ustrašimo, če na risbica vidimo kri ali nasilje, ali pa če takšne risbice riše še dolgo po pogovoru. Otroku na ta način procesira informacije in se izraža.”

### Ne ustvarjajmo tabuja

Starši se tudi sprašujejo, kako naj dozirajo informacije o vojni in ali naj skušajo to pred otrokom skriti. Kos meni, da to ni najboljši način. “Na ta način tema postane tabu in to je tisto, kar najbolj razjeda. Počast lahko postane večja, kot je zares.” Poleg tega bo otrok o vojni lahko slišal nekje drugje in bolje je, da starši ohranijo vpliv nad tem, kakšne informacije bo dobil in na kakšen način, dodaja. Vsekakor pa je poplavo informacij, pa tudi pogovore o vojni v prisotnosti otrok potrebno omejevati, se strinjata sogovornici. Če otrok teme ne načne, a starši opazijo, da je ob pogovoru starejših zaskrbljen, Hudoklin svetuje, naj ga pomirijo, tudi če sam pogovora ne načne. “Rečemo lahko, da nas jezi, kar se dogaja, da pa to ni tukaj, da je daleč stran in da se bodo odrasli že dogovorili in rešili spor.”

Prav velika izpostavljenost novicam namreč lahko daje občutek, da nam je ta vojna veliko bližje, kot dejansko je, še poudarja Hudoklin. Pri pogovoru je zato pomembno izpostaviti predvsem to, da je vojna

daleč, da smo tukaj varni, pa tudi da to ni edina vojna, da ni nekaj novega in nenavadnega. Na ta način vzpostavimo distanco, pravi psihologinja.

### **Vojna ni odgovor**

Mlajšim otrokom naj starši povedo tudi to, da reševanje prepirov na takšen način, z vojno, ni pravilno. "Lahko rečemo, na primer, da se bodo na koncu vendarle morali dogovoriti, in če ne bo šlo, jim bodo pomagali tudi drugi ljudje. Zagotoviti jim je treba, da bodo odrasli poskrbeli za to, da bomo varni," še pravi sogovornica.

V nevladni organizaciji Unicef Slovenija ob tem opozarjajo, da konflikt lahko pogosto prinese predsodke in diskriminacijo, bodisi proti ljudem ali proti določeni državi, zato je smiselno, da so starši pozorni tudi na to. "Otroke opomnite, da si vsi zaslužijo varnost v šoli in družbi. Trpinčenje in diskriminacija sta vedno napačna, zato moramo vsak po svojih močeh širiti prijaznost in podpirati drug drugega," so zapisali.

"Ko se z otroki pogovarjate o vojni, se izogibajte oznakam, kot so 'slabi ljudje' ali 'zlo', in pogovor raje izkoristite kot priložnost za spodbujanje sočutja, na primer do družin, ki so morale zapustiti svoje domove," še svetujejo pri Unicefu.

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

### **Mlajši otroci (2 do 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, terorističnih napadih, grožnjah z vojno ali celo 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 zlahka prestrašijo. Uporabite konkretne izraze in znane pojme, ki jih bodo razumeli. Ne razlagajte preveč.

Razlikujte med resničnim in izmišljenim. Majhni otroci imajo bogato domišljijo in lahko pomešajo resnično z izmišljenim. Morda vas bodo vprašali, ali je neka strašljiva zgodba resnična. Bodite iskreni, vendar ne pretiravajte.

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

## **KAKO O VOJNI SPREGOVORITI Z OTROKOM?**

### **Z DOGODKOM SE NAJPREJ SOOČIMO SAMI.**

Vojna v Ukrajini v marsikom zbuja strah in negativne občutke. Pri tem ne smemo pozabiti na otroke, ki situacijo razumejo še manj kot mi in se z njo še težje soočijo.

Ena od najbolj pomembnih stvari, ki se jih moramo zavedati, je, da se ne smemo pretvarjati, da ni nič narobe, saj otroci vidijo in čutijo, kadar stvari niso takšne kot običajno. Poleg tega tudi ne smemo zmanjševati pomena situacije v smislu – saj ni nič, ne bodi smešen, vse je/bo v redu. Nasprotno, potrditi

mu moramo, da stvari niso takšne, kot bi morale biti in mu povedati, da smo mu na voljo za pogovor, objem ali tolažbo, če ga je strah oz. ga skrbi.

Za strokovni nasvet, kako o tej temi spregovoriti z otroki, smo prosili Katjo Knez Steinbuch, družinsko terapevtko na Inštitutu Vita Bona. Ko govorimo o tem, kako otroci doživljajo vojno, se po njenih besedah lahko srečamo z dvema nevarnostima. Prva je ta, da zaradi lastne stiske ali napačne ideje o vojni sploh ne govorimo, druga pa, da otroke preobremenimo. »Izogibanje temi ali čustveno preveč naporno govorjenje otrokom delata medvedjo uslugo. Če o dogodkih ne govorimo, se otroci lahko počutijo same in bolj prestrašene, podoben učinek pa lahko dosežemo, če naše strahove pomirjamo preko njih. Zato je pri vseh travmatičnih dogodkih vedno na prvem mestu to, da se z dogodkom najprej soočimo sami. Da ga ne minimaliziramo, racionaliziramo, si priznamo vse občutke, najdemo prostor, da jih izrazimo, reguliramo in pomirimo. Ko smo mi v dobri koži, lažje spregovorimo tudi z otroki,« pravi Katja Knez Steinbuch.

### **POGOVOR NAJ BO PRIMEREN STAROSTI OTROKA**

Po njenih besedah je pogovor z otroci pomemben, ker pogosto nimajo prave predstave o vojni, od nas pa vseeno vpijejo različna občutja. Četudi smo mi mirni, se vojna vseeno dogaja, otroci pa v stik z njo ne pridejo samo preko nas, ampak tudi preko drugih. Otroci morda ne razumejo dogajanja v Ukrajini, lahko pa čutijo negotovost, napetost in strahove, zato je pomembno, da o teh temah nismo tihi. »Glavno vodilo pri pogovorih naj bo sočutje in razumevanje, da je ta tema za otroke še težja kot za nas. Pomembno je tudi, da je pogovor primeren starosti otroka: z mlajšimi je dobro poenostaviti in uporabiti igro, s starejšimi pa lahko ubesedimo več,« pravi sogovornica.

Če je pri vrtčevskih otrocih navadno dovolj že to, da v nekaj stavkih opišemo, da se nekaj dogaja, ampak da bo vse v redu in da smo mi tukaj in na varnem, bo pri starejših potrebne več interakcije. Če bi že pri manjših opazili, da so vznemirjeni in da postavljajo vprašanja, ne da bi jih mi poučili, bi jim poskušali na preprost način odgovarjati in jih pomiriti. Kot pomembno dejstvo Katja Knez Steinbuch izpostavi, da mlajših ne izpostavljamo posnetkom vojne, saj jim lahko povzročijo še več stresa. Mlajši otroci svoje strahove izražajo preko igre, ki lahko v tem času postane bolj agresivna. Včasih pri mlajših lahko pomaga tudi igra preko igračk (vprašate, kaj igračke čutijo, otroci pa odigrajo) ali pa otrokom pustimo, da narišejo svoje doživljanje. »Bistveno v vseh primerih je, da jim ovrednotimo občutke – si prestrašen/jezen/žalosten ..., na koncu pa jih pomirimo,« pravi.

### **»ŠELE KO NAM ZAUPAJO SVOJE POČUTJE, LAHKO ODGOVORIMO NA NJIHOVE POTREBE«**

Osnovnošolske in starejše otroke je tako dobro namerno vprašati, ali so kaj slišali, kaj oni menijo, da se dogaja, kako se počutijo v zadnjem tednu, kako doživljajo trenutno situacijo. Vprašanje zastavimo čim bolj odprto, da imajo možnost povedati vse, kar čutijo in ne le odgovoriti z da ali ne. Šele ko nam otroci zaupajo svoje počutje, lahko mi odgovorimo na njihove potrebe. Pomembno je, da vemo, kaj otroci o vojni že vedo.

Ko otroci spregovorijo, je pomembno, da smo do njihovega doživljanja vojne spoštljivi: jih ne prekinjamo, ne vsiljujemo svojih prepričanj, poskušamo razumeti njihova prepričanja in pustimo izraziti vse občutke, četudi z njimi morda težje zdržimo. Normalno je, da bo otroke strah, morda so tudi napeti (kar se lahko kaže v povečanem številu čustvenih izbruhov, nesoglasij, agresije ipd.) ali žalostni, kot tudi to, da teh trenutkov ne doživljajo tako močno. Čustva vrednotimo in jih ne obsojamo (čeprav so morda povsem drugačna od naših), saj je pomembno, da otroci čutijo našo podporo.

Katja Knez Steinbuch doda še to, da otroke pomirja dejstvo, da kljub temu, da nekeje obstaja vojna, odrasli nismo brezbržni in da v resnici poskušamo stvari rešiti in da se veliko odraslih ukvarja s tem,

kako rešiti to stanje. Občutek, da to ni nekaj stalnega in da stvari delujejo v smer pozitivnega, daje upanje vsem. »Pri premagovanju občutka nemoči in tega, da nimajo nadzora, pa lahko najdemo praktične načine, kako lahko otroci pomagajo k rešitvi: narišejo sliko v podporo, skupaj s starši pošljejo SMS za pomoč, oddajo denar ali oblačila ipd. Pri tem pa moramo biti pozorni na to, da otrok ne naredimo ravno za odločevalce, ampak jim le damo možnost, da premagajo občutek, da nimajo nadzora.

#### KAKO REŠUJEMO TRAVME?

Čeprav so vojne izjemno negativni dogodki, Knez Steinbuchova opozori, da v situaciji, v kateri smo, otroci ne bodo nujno kar avtomatsko travmirani. Raziskave so celo pokazale, da so otroci v manjšem stresu, če so ob starših, ki delujejo pomirjajoče. Prav na primeru vojne je namreč dr. John Bowlby (oče teorije navezanosti) dokazal, da so otroci v manjši stiski ob starših – čeprav so sredi vojnih žarišč, kot pa tisti otroci, ki so od staršev ločeni. To je bilo odkritje, ki zagotovo pomirja tudi danes in dodatno motivira starše k pomiritvi in jim lahko tudi v težkih časih vrača občutek nadzora, moči in upanja.

Sicer pa travmatične dogodke lahko vedno rešujemo s temi pristopi:

- otroka opazujemo, poslušamo in tudi vprašamo (odprta vprašanja: kako ti vidiš te dogodke?)
- otrokova doživljanja sprejmemo in ovrednotimo, zrcalimo (vidim, da čutiš nemoč)
- ko jih ovrednotimo, pa lahko pomirimo: ubesedimo, kaj se je že spremenilo, da smo tukaj skupaj z njimi, na varnem in kaj lahko še spremenimo.

»Travme se rešujejo tako, da jih nekdo opazi, prepozna, ovrednoti. Ker pri travmi doživljanje dogodkov ni celostno, moramo otrokom pomagati dogodke ponovno povezati v celoto. Ko otrokom damo možnost, da o tem spregovorijo, se preko govora, ustvarjanja ali igre, ustvarjajo nove povezave in cela slika, ki jih dejansko pomiri,« sklene sogovornica.

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

## Kako z otroki spregovoriti o vojni v Ukrajini?

Vsakdanji pogovor in spremljanje novic so v zadnjem času zaznamovali dogodki in vojna v Ukrajini. Vsak od nas jih zaznava in doživlja na svoj način. Dotaknejo se nas zgodbe, slike, besede, posnetki ali pogovori z drugimi. Počutimo se lahko nemočne in se sprašujemo, kaj in kako naj pomagamo. V naši notranjosti pa se oglašajo različni občutki, občutimo lahko večjo ali manjšo stisko nad dogodki, strah pred prihodnostjo, strah za svoje življenje in življenja naših bližnjih. Ni nam vseeno in ne ostajamo ravnodušni. Želimo si mirnih in veselih dni. Naš vsakdan pa je že dlje časa, še posebno od korone dalje, prežet z občutki strahu. Kako se o vojni pogovoriti z otroki, na kaj moramo biti pri tem pozorni ter zakaj je pomembno, da z otroki ne delimo svojih stisk in strahov?

### Otroci spremljajo, kaj se dogaja okrog njih

Začnimo pri najmlajših. Najbrž se sprašujemo, ali naj govorimo z otroki o trenutni situaciji ter kaj in koliko o tem spregovoriti. Naši otroci spremljajo, vidijo, slišijo in čutijo stvari, ki se dogajajo okoli njih. Dovzetni so za stvari, ki jih zaznavajo, četudi jim mi o tem ne govorimo. O vojni otroci slišijo v šoli med pogovorom z vrstniki ali z učitelji ter slišijo pogovore staršev in drugih odraslih. Večkrat lahko vidijo fotografije ali posnetke na televiziji ali na telefonu ter slišijo o dogajanju na radiu. Če z otroki ne

spregovorimo, si pogovore, besede, slike ali posnetke razložijo sami. Večkrat to storijo na podlagi domišljije in različnih informacij, ki jih imajo iz filmov, risank ali računalniških igric. V njih je lahko vojna predstavljena kot uničenje celega sveta ali borba proti različnim sovražnikom ali groznim pošastim. Tako si lahko v svoji domišljiji gradijo zgodbe, ki so še bolj strašljive, temačne in grozne, kot je resničnost.

### **Pomembno je, da otroci ne nosijo naših čustvenih bremen in stisk.**

Otroci so občutljivi na dogajanja okoli njih in hitro vidijo ter začutijo, da se nekaj dogaja. Ne bomo jih zavarovali pred svetom tako, da jim o trenutnem dogajanju nič ne povemo. Informacije o vojni bodo prišle do njih na različne načine. Marsikdo si jih ne bo znal razložiti in zato lahko zanj postanejo vir strahu, stresa in skrbi. Otroke lahko pred tem zaščitimo tako, da se o trenutnem dogajanju z njimi pogovorimo.

### **Starosti primerno se pogovorimo z otroki in jim bodimo na voljo**

Pomembno je, da jim dogajanje predstavimo na njim primeren način in glede na njihovo starost. Na tak način dobijo otroci prave informacije o dogajanju. V pogovoru z njimi lahko preverimo, česa jih je strah in kaj jih skrbi. Vprašamo jih lahko, kakšne slike se jim prikazujejo v glavi, katere misli jim ostajajo, kaj si želijo, po čem hrepenijo, kaj bi jim najbolj pomagalo v tem trenutku itd.

V pogovoru z njimi preoblikujemo ali spremenimo njihove napačne predstave, ki jih lahko plašijo. Otrokom dajmo vedeti, da se lahko na nas vedno obrnejo, če imajo kakšno vprašanje ali če česa ne razumejo. Pomembno je, da jim povemo, da smo tukaj za njih, če potrebujejo več objemov, podpore in pogovora ter da jim naklonimo več dotikov in več posvečenega časa ter pogovora. Zagotovimo jim čim varnejše okolje in nudenje pomoči, če začutimo, da so v stiski. Naj začutijo, da se lahko na nas vedno obrnejo po nasvet, pomoč, pogovor ali objem.

### **Ohranjajmo rituale**

Včasih nas otroci lahko vprašajo o stvareh, ki jih ne vemo ali tudi ne razumemo. Mirno in iskreno jim lahko povemo, da tega ne vemo. Razložimo jim, da informacije lahko poiščemo, če jih stvar zanima. Na ta način otroci spoznavajo, da nihče ni vseveden, ampak da imamo vedno možnost koga vprašati, se pozanimati ali poiskati določene potrebne informacije.

Pomembno je, da v teh časih ohranjamo rituale, navade in ritem, ki jim imamo doma, v šoli ali v vrtcu. Vse to daje otrokom in nam občutek varnosti. V življenja otrok in v naša življenja vnašajmo strukturo, ki je izredno pomembna v stresnih situacijah. Ohranjajmo doma navade, ki jih imamo – navade večernega branja pravljic, skupnega crkljanja, skupnih obrokov, večernega uspavanja, petja pesmic, igranja družabnih iger, skupne peke palačink, skupnega pripravljanja hrane, pitja čaja itd.

Odrasli moramo svoje stiske razrešiti z drugimi odraslimi, ne ob otrocih.

V pogovoru preverimo, česa je otroke strah in kaj jih skrbi, kakšne slike se jim prikazujejo v glavi, katere misli jim ostajajo, kaj si želijo, po čem hrepenijo, kaj bi jim najbolj pomagalo v tem trenutku ...

Pomembno je tudi, kako in kaj se pogovarjamo o vojni v prisotnosti otrok. Preden spregovorimo, je dobro pri sebi preveriti, kako smo s svojimi občutki v telesu in kaj želimo o tem spregovoriti. O svojih skrbeh, strahovih in čustvenih stiskah se ne pogovarjamo z otroki, saj bi jih s tem vznemirili in povečali njihovo tesnobo in stisko.

Svoje stiske razrešujemo z drugimi odraslimi in ne vpričo otrok. Zvečer, ko otroci zaspijo, lahko v pogovoru s partnerjem spregovorimo o naših strahovih in stiskah ter si tako nudimo medsebojno

tolažbo in pomoč. Lahko pokličemo prijatelja, sorodnika ali znanca in se z njim iskreno pogovorimo o vsem, kar nas teži. Bodimo drug drugemu močna podpora in steber v težkih trenutkih.

Ne pustimo otrok samih v njihovih stiskah, napačnih informacijah in strahovih

Otroci so občutljivi in dovzetni za spremembe okoli njih in hitro začutijo, da se nekaj dogaja, da je nekaj narobe, da so starši vznemirjeni, pod stresom ali v stiski. Pomembno je, da ne nosijo naših čustvenih bremen in stisk. Ne bomo jih zavarovali s tem, da bomo tiho o dani situaciji in da jim o tem nič ne spregovorimo. Zavarovali jih bomo tako, da se z njimi usedemo, jih objamemo in se na njim primeren način o vsem tem pogovorimo. Da jim ne vlivamo dodatnega nepotrebnega strahu, ampak jim dajemo občutke varnosti, sprejetosti in ljubljenosti. V nasprotnem primeru bodo ostali sami s svojo stisko, napačnimi informacijami, prepričanji in predstavami. Vse to bo poglobljalo njihov strah, stisko in vznemirjenje.

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

## **KAKO Z OTROKI SPREGOVORITI O VOJNI**

Otroci so dovzetni za stvari, ki se dogajajo, četudi jim o njih ne povemo odrasli. Otroci lahko o vojni v Ukrajini slišijo med pogovorom odraslih ali pa vidijo fotografije in posnetke na televiziji.

Pomembno je, da se z otroki pogovorimo o tem, kar se dogaja, saj si otroci sicer situacijo interpretirajo sami na podlagi omejene količine informacij, ki jih imajo na voljo ter na podlagi njihove domišljije. Informacije, ki jih imajo na voljo pogosto izhajajo npr. iz računalniških iger ali filmov, kjer je lahko vojna predstavljena kot takojšnje opustošenje celotnega sveta in boj proti različnim pošastim. Tako si otroci lahko spletejo zgodbo, ki je še bolj grozovita in strašljiva od resnične.

Otrok tako ne bomo zaščitili s tem, da jim o dogajanju ne povemo, saj bodo informacije o vojni na takšen ali drugačen način prišle do njih. Ker pa si jih najverjetneje ne bodo znali ustrezno pojasniti, bodo lahko zanje vir skrbi, strahu ali stresa. Otroke lahko zaščitimo tako, da se o dogajanju pogovorimo z njimi na njihovi starosti primeren način.

Tako poskrbimo, da otroci dobijo prave informacije o dogajanju, hkrati pa lahko tako preverimo tudi, kaj otroke skrbi, česa se bojijo. Tovrsten pogovor predstavlja tudi izhodišče za spreminjanje napačnih predstav otrok, ki jih lahko strašijo. Prav tako z njim otrokom pokažemo, da se lahko na nas obrnejo, če česa ne razumejo in potrebujejo več razlage ali če so v stiski in potrebujejo podporo.

Rečemo lahko: "To, kar vidiš na televiziji je vojna, v kateri se dve državi kregata za ozemlje. Vojne so slaba stvar, ki ljudi zelo prizadenejo, a ta vojna poteka daleč od nas, mi smo na varnem."

Lahko se zgodi, da vas bodo otroci spraševali po stvareh o dogajanju, ki jih morda sami ne veste. V tem primeru je dobro, če jim odkrito poveste, da tega ne veste, a da se lahko pozanimate, če otroke to zanima. Na tak način otrokom pokažete, da nihče, tudi vi ne, ni vseveden, a da do informacij lahko vseeno dostopamo in jih poiščemo.

Bodite pozorni tudi na to, kaj se pogovarjate o vojni v prisotnosti otrok. Svoje čustvene stiske ne razrešujte v pogovoru z otroki. O svojih čustvih, skrbeh se pogovorite z drugimi odraslimi. Vi ste tisti, ki morate biti na voljo za čustveno podporo otroku.

Prav tako je pomembno, da ohranjate ritem in navade, ki so doma, v šoli ali v vrtcu veljala pred vojno v Ukrajini. To je pomembno, ker z vzdrževanjem ritma, navadami in rituali v življenje otrok vnašamo strukturo, ki je v stresnih situacijah še toliko bolj pomembna, saj nudi občutek varnosti.

Otrok ne moremo zavarovati pred dogajanjem v svetu tako, da jim o njem ne povemo. Otroci so namreč zelo dovzetni in občutljivi za spremembe in bodo kmalu opazili, da se nekaj dogaja. Če se z njimi ne pogovorimo, kaj se dogaja, bodo s svojo stisko in precej verjetno tudi napačnimi zaključki in prepričanji ostali sami.

# KAKO Z OTROKI GOVORITI O VOJNI?

Otroci o aktualnih dogodkih vidijo na TV ali slišijo iz pogovora odraslih.

Na starosti primeren način otrokom razložite, kaj se dogaja in jim zagotovite, da so na varnem.

Preverite, kakšne strahove ali skrbi imajo.

O svoji čustveni stiski govorite z drugimi odraslimi in ne z otrokom.

Ohranjate ritem in navade, ki so doma, v šoli ali v vrtcu veljala pred vojno v Ukrajini.

Vir: <https://www.programneon.eu/kako-z-otroki-govoriti-o-vojni/>