

Psycholožka radí, jak s dětmi mluvit o válce na Ukrajině: Věty typu "nic se neděje" si zakažte

Je to téma, které rezonuje celou společností. Děti si nemohou nevšimnout a starší už samy čtou zprávy a dělají si názor. Malé zase „čtou“ rodiče, jejich výraz, gesta, postoj těla, tón hlasu. Ozbrojený konflikt mezi Ruskem a Ukrajinou je zásadním tématem v celospolečenském dění. Má psychický dopad na nás všechny a bylo by liché domnívat se, že se nijak nedotýká dětí.

Tipy, jak našim nejmenším pomoci složitou situaci zvládat a jak s nimi správně komunikovat, připravila dětská psycholožka a speciální pedagožka PhDr. Eva Šimotová ve spolupráci s Kidtown.cz, odborníky na správný rozvoj dítěte. Tady jsou:

- **Pečlivě posuzujeme**, zda dítě pro vnitřní klid a pocit bezpečí potřebuje dostatek informací, nebo je naopak citlivé a jejich přisun pro něj bude více stresující.
- Ve chvíli, kdy jeví zájem, ho rozhodně neodmítejme a **buďme k dispozici** pro případnou diskusi a zodpovězení otázek.
- **Nechme dítě, ať si informace dává samo.** Na začátku se zeptejme, co o celé situaci ví, jak ji vnímá. Pak mu nabídněme, že se může dotazovat.
- Odpovídejme jen na to, na co se dítě skutečně ptá, **nezahlcujme ho informacemi.** Dejme mu prostor informace vstřebat.
- Mluvme pravdu. **Nebojme se přiznat, že něco nevíme.** Pokud je to možné, můžeme nabídnout, že informace zjistíme. To můžeme udělat i společně.
- Formu je potřeba uzpůsobit věku dítěte. **U dětí batolecího a předškolního věku nezabíhejme do detailů.**
- **Nepoužívejme věty typu „nic se neděje!“, „všechno bude dobré!“, „nemáš se čeho bát!“,** znevažují dětské prožívání. Dítě nabyde dojmu, že to, co prožívá, je neadekvátní.
- Nezapomeňme ale ošetřit dětské emoce. Pojmenovávájme, co se v něm odehrává: **„Je normální mít strach!“ „Vidím, že tě to rozrušilo.“** Ujišťujme ho, že vše, co v tuto chvíli prožívá, je normální. **„Musí být náročné to celý den poslouchat.“** U malých dětí pojmenovávájme i emoce svoje: **„Máma je dnes rozčilená.“ „Je to dnes na mě moc, promiň, že ti nevěnuji dostatek pozornosti.“**
- **Dejme najevo, že i my prožíváme stejné nebo podobné pocity.** Dítě bude cítit sounáležitost. Pocit, že v tom nejsem sám, bývá úlevný. Když se budeme tvářit, že my jsme silní, dítě může nabýt dojmu, že ono je špatné.
- Ukažme, že tu pro své děti jsme, ať se děje cokoli. **Můžeme jít na procházku, společně upéct koláč, zahrát si nějakou hru.**
- U dětí batolecího, předškolního, ale i mladšího školního věku **podporujeme ventilování napětí formou hry a relaxační činnosti.** Může být klidová (malování obrázku, a to klidně i s tematikou války), ale i rychlá, dynamická (hra na vojáky, závody aut atd.).
- **Pokud starší děti sledují média, povídejme si s nimi o tom,** buďme otevření jejich názoru, veďme je k tomu, že postoje mohou být odlišné, že se také mohou objevit dezinformace. Ideální je sledovat vše společně, komentovat, sdílet.
- Orientujme sebe i své děti na **věci, které jsou stabilní, které zůstaly nezměněné a které můžeme mít pod kontrolou** (docházka na kroužky, plány na víkend ad.).
- **Starším dětem můžeme, pokud o to budou stát, nabídnout varianty, jak se zapojit do pomoci** (vyvěsit vlajku, poslat peníze, sdílet možnosti podpory na sociálních sítích, nabídnout pomoc ukrajinskému spolužákovi – vyslechnout ho nebo s ním jen mlčky být). Získají pocit, že mohou být užitečné a mají možnost se na vývoji událostí podílet.
- **Neztrácejme optimismus!** Někdy máme tendenci vidět věci černě a předjímat špatné konce. Snažme se odlišit realitu od našich fantazií.