

Háború a szomszédban - hogyan beszéljünk róla a gyerekekkel?

A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa

Szülőként a híreket olvasva nemcsak a háború eseményei kelthetnek szorongást bennünk. Az is kihívás, hogy hogyan óvhatjuk meg gyerekeinket a gyorsan zajló események negatív hatásaitól. Alábbi írásunkban összegyűjtöttünk néhány gondolatot arról, mik lehetnek az óvodások életkorában természetes reakciók egy ilyen rendkívüli helyzetre, mi az, amit tanácsos elkerülnünk, és hogyan tudunk gyerekeinknek segíteni?

Óvodáskorban természetes viselkedésváltozások lehetnek ebben az érzelmileg megterhelő helyzetben - amiknek a hátterében akkor tudjuk az aktuálisan zajló eseményeket valószínűsíteni, ha előtte nem voltak kifejezetten jellemzők a gyerekekre, vagy már túl vannak rajta:

- elalvási nehézségek: nem akar lefeküdni, mellette kell feködni, ismét vele kell aludni
- elválási nehézségek: nem akar óvodába, külön foglalkozásra menni
- „visszafejlődés”, babásabb viselkedés a beszédében, evésében, szobatisztaságában
- a háború témájának játékokban, rajzokban való megjelenése

Általánosságban elmondható, hogy a gyerekek leginkább a felnőttek, a szülei olyan viselkedésétől vagy érzelmi állapotaitól ijednek meg, amelyeket ők gyermekként nem tudnak értelmezni. Fontos számukra, hogy ha mi a szokásostól eltérően viselkedünk, akár ha a hírek mélyen felkavarnak bennünket, akkor ezzel kapcsolatban valami magyarázattal szolgáljunk nekik, és ne hagyjuk őket magukra a kérdéseikkel, gondolataikkal. Mit tehetünk?

NÉHÁNY NEM AJÁNLOTT SZÜLŐI STRATÉGIA:

- **Visszatartjuk az információkat, hogy ne terheljük meg**

A hírek teljes elzárása lehetetlen stratégiának tűnik. Minden fórum, portál és híradás foglalkozik a háborús konfliktussal, de a gyerekek egymástól is hallják a híreket, vagy akár egy véletlen beszélgetésfoszlányból is értesülhetnek a harcokról. Jobb, ha tőlünk tudja meg, mintha másoktól szerez be számára értelmezhetetlen információkat. Ha kevés az információja, de érzi a feszültséget, fantáziájával tölti ki a kisgyermek az űrt, ami esetleg rosszabb hatással lehet rá. Titkolózni nem érdemes, ugyanakkor fontos vigyázni arra, hogy ne ijesszük meg túlságosan a gyerekeket. Például nem kell eltitkolni, hogy a háború halálos áldozatokkal is együtt járhat, de túlzottan hangsúlyozni sem kell az események ezen aspektusát.

- **Megvárjuk, amíg kérdez, és csak a kérdésekre válaszolunk**

Általában nagyon jó, ha olyan a légkör a családban, hogy a gyerekek fel tudják tenni a kérdéseiket, erre pedig a gyerekek életkorának megfelelően válaszolunk. Előfordulhat azonban, hogy egy gyerek nem kérdez, pedig foglalkoztatja a téma. Sokszor segíthet az, ha tőlünk tudja meg leelőször azokat az eseményeket, amikkel kapcsolatban később kérdései lehetnek. Ugyanakkor fontos, hogy gyermekünkkel a saját életkorának megfelelő szinten beszéljünk erről a témáról is. Jó, ha mérlegeljük előtte, mekkora a gyerekünk, milyen konkrét szavakkal adjuk át számára az információt, mit hangsúlyozunk a beszélgetés során.

- **Túl részletesen informáljuk az aktuális eseményekről**

Nagyon sokat tud segíteni, ha őszintén beszélünk a gyerekekkel a témáról, főleg, ha minket is foglalkoztat és követjük a híreket. Nem szükséges azonban túlterhelni a gyerekeket minden részlettel, vagy azzal, hogy gyakran kezdeményezünk beszélgetést a háború aktuális eseményeiről. Bőven elég, ha általánosságban a korának megfelelően beszélgetünk vele. Főleg a nagyobb gyerekek értik jobban az elvont fogalmakat. Például: “Mi a háború?” – „Nem értik meg egymást az emberek ezekben az országokban, és rosszak egymáshoz, erőszakosak egymással. A katonák harcolnak egymással, ők még fegyvert is használnak.”

- **Együtt nézzük a híradót, egész nap megy a tévé vagy a rádió:**

Amennyire csak lehetséges, kerülendő. Rengeteg képi információ tódul ilyenkor a gyerekek felé “szüretlenül” és magyarázat nélkül, amivel aztán nem tudnak mit kezdeni. Mindenképpen nehéz a gyerekeknek, ha óvodáskorban a tévéből, netről reális, igazi képeket látnak robbantásról, harckocsikról, lebombázott városokról, sebesült katonákról: vagyis a háborúról teljes valójában. Szorongást keltő képsorok ezek. Az ilyenfajta vizuális információktól mindenképpen jobb, ha távol tartjuk a gyerekeket.

AMIVEL SEGÍTÜNK:

- **Ne engedjük kontrollálatlanul netezni, tévézni**

Mindig kövessük, mikor mit néz vagy játszik a gépen és felelős szülőként mi döntjük el, milyen tartalmak jutnak el hozzá. Előfordulhat, hogy ez nem tetszik neki és hisztire kerül sor- ez még mindig kisebb baj, mintha olyan tartalmak kerülnek elé, amik nem neki valók.

- **Engedjük meg, hogy háborúsát játsszon, rajzoljon**

A fontos témák játékban, rajzban való megjelenítése óvodáskorban teljesen természetes. Így dolgozzák fel a velük történeteket, látottakat, hallottakat. Az sem baj (bár a szülők számára

ijesztő lehet), ha agresszív, harcos játékokat játszik, lövöldöz. Ettől önmagában nem válik még agresszívvá és a mostani helyzetben jobb, ha eljuttassa az élményeit, mintha benne maradna a feszültség.

- **Vállaljuk fel a saját érzéseinket**

A gyerekek nagyon meg tudják érezni, ha szüleik nincsenek jól. Nem érdemes úgy tenni, mintha minden rendben lenne, holott nincs. A „nincs baj” kifejezés nem viszi előre a dolgokat, ha közben mi is le vagyunk terhelve a témától. A gyerekek nem sérülnek attól, ha aggodást, félelmet látnak rajtunk, inkább attól, ha nem lehet ezekről beszélni. Nem szükséges elfednünk az aggodalmunkat, de túlzó reakciót sem kell adni. Ha nagyon erős szorongásaink vannak, akkor:

- **Tegyünk érte, hogy enyhüljön a szorongásunk**

Keressük a feltöltő, örömteli pillanatokot, tevékenységeket, kapcsolódjunk családtagjainkkal, barátainkkal, kedves háziállatainkkal, énekeljünk, relaxáljunk, végezzünk légyógyakorlatokat, mozogjunk, főzzünk stb. Legjobb, ha korlátozzuk a hírek fogyasztását, hiteles forrásokból tájékozódunk, fókuszáljunk arra, amit kontrollálni tudunk, például adományozás, segítségnyújtás. Ebbe bevonhatjuk a gyerekeket is (elvihetjük például együtt az adományokat, és elmondhatjuk, hogy bár a háborús eseményekre nincs ráhatásunk, mégis tudunk valamit tenni más emberekért).

- **Inkább partnerünkkel, barátainkkal osszuk meg a felnőtt gondokat, mintsem a gyerekekkel.**

A gyerekek nem partnereink, nem várhatjuk tőlük, hogy a mi érzelmeinket kezeljék, és hogy nekünk segítsenek. Ha úgy érezzük, kezelhetetlen mértékben előtörttek a szorongásaink, kérjünk inkább felnőttektől külső segítséget, és ne a gyerekekre terheljük rá.

- **Tartsuk az eddig bevált rutint**

Hasznos és jó, hogyha a kialakult helyzettől függetlenül ugyanúgy telnek a mindennapok, mint eddig. A már kialakult szokások, napirend, szabályok betartása biztonságérzetet adnak, míg az eddigi élet ritmusának felborulása felzaklathatja a gyerekeket.

- **Fogadjuk el az érzéseit, akár szomorú, akár dühös, akár fél.**

Tegyük lehetővé, hogy megoszthassa velünk mindazt, ami foglalkoztatja. Nagyon sokat segítünk azzal, ha elérhetőek vagyunk, ha nem kell egyedül maradniuk a kérdéseikkel, nehéz érzéseikkel. Sokszor előfordul, hogy úgy próbálunk meg segíteni a gyerekeknek, hogy

megpróbáljuk megszüntetni azt az érzést, amit éppen átél. A kevesebb néha több. Többet tudunk segíteni, ha elfogadjuk a pillanatnyi érzéseit, mintsem küzdünk ellene.

· **Kapcsolódjunk a gyerekekkel**

A szorongás enyhítésének, a feszültség oldásának hatékony módja a kapcsolódás. Játsszunk, beszélgessünk, bújjunk össze, olvassunk mesét, sétáljunk egy jót együtt, birkózzunk, bohóckodjunk, töltsünk minden nap minőségi időt együtt. Figyeljük és próbáljunk reagálni a gyerek aktuális érzelmi igényeire, töltsük az érzelmi tartalékait úgy, ahogy neki jó, azokkal a tevékenységekkel, amit szeret, amire szüksége van.

Mikor érdemes külső segítséget kérnünk?

Érdemes az óvodapszichológust felkeresni, ha a gyermekeiken olyan mértékű reakciókat tapasztalnak, ami a normál napi életvitelét akadályozza. Ha olyan erős szorongásai vannak, hogy „háziilag” nem tudják kezelni az elalvási nehézségeket, nem hajlandó óvodába menni, elviselhetetlen dühkitörései lettek, a háborús téma teljesen eluralja a játékait olyan mértékben, hogy már másról nincs is szó, egészen biztos, hogy segítségre van szükség.

Keressenek bennünket bizalommal, ha további kérdéseiket szeretnék konzultáció keretében körüljárni. Elérhetőségeinket és az óvodafelosztást megtalálják a ZEÓ honlapján:

<https://zeo14.hu/informacio/ovodapszichologusi-halozat>