

РОЗМОВИ ПРО ВІЙНУ

ПИТАННЯ ТА ВІДПОВІДІ ПРО ВІЙНУ
ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОПІКУНІВ ДІТЕЙ ТА
ПІДЛІТКІВ

ЛЮТИЙ 2022

Вступ

Новини, фото та розмови про війну зараз скрізь. Діти цікавляться та ставлять питання про те, що вони означають. **Дорослі** думають про те, що їм відповісти і як про це говорити.

Війна може сильно впливати на думки та почуття дітей та підлітків. Навіть якщо війна відбувається за сотні кілометрів, вона все одно загрожує потребі бачити світ як безпечне, передбачуване місце.

Батьки та викладачі хочуть захистити та, водночас, заохотити дітей бути допитливими та отримувати новий досвід у світі. Ми хочемо, щоб вони мали способи вирішення проблем та конфліктів, а так само, щоб вони знали, що можна зробити, щоб світ став кращим. **Відмінний спосіб це зробити — це вислуховувати їх занепокоєння, говорити з ними та відповідати на їхні питання.**



Чому важливо говорити про війну?

На щастя, більшість дітей живуть у ненасильницькому середовищі. Втім, це не означає, що батьки та викладачі не мають говорити з ними про насильство, акти жорстокості, війну та мир.

Насправді, **діти прямо чи опосередковано стають свідками насильницьких подій з дуже раннього віку** (наприклад, вони можуть чути та бачити це у медіа). Більшість дітей, навіть дошкільнят, знають про те, що відбувається навколо них та поглинають інформацію про такі речі, як війна з розмов дорослих та новин на телебаченні.

Якщо війна лякає дорослих, вона може викликати сильний страх у дітей (які часом навіть не до кінця розуміють, що відбувається). Коли діти та молодь бачать на телебаченні країни у війні, дітей-біженців, поранений людей або масові поховання, **вони можуть переживати страх, біль або збентеження**.

Таким чином, з дуже раннього **віку важливо говорити з дітьми про війну, надаючи їм інформацію, яка є відповідною їхньому віку, здатності розуміти та досвіду, переконуючи їх**, що вони можуть почуватись у **безпеці та під захистом**.

ВАЖЛИВО

Якщо маленькі діти не зацікавлені у розмовах про війну, немає потреби проводити такі розмови. Зокрема, дуже маленьких дітей не потрібно змушувати знати, що війна існує, якщо нам здається, що інакше вони про це ніяк не дізнаються. У випадку дітей, які не хочуть про це говорити, важливо дати їм зрозуміти, що ви завжди готові поговорити про це, якщо вони захочуть.



Чи не почуватимуться діти ще більш переляканими, якщо ми говоритимемо про війну?

Ні. Важливим є слухати дитину та відповідати їм у чуйний спосіб, намагаючись підтримати їх у тому, що вони думають та відчують. Хоч якою лякаючою може бути розмова про насильство, конфлікт та війну, **страшнішою є думка про те, що ні з ким не можна поговорити** про ці почуття.

Замовчування та уникнення розмов про важкі речі або теми, що можуть спричиняти неприємні емоції, можуть підвищити страх дитини того, що ми не можемо дати раду з проблемою та подбати про них. **Діти мають знати, що дорослі можуть говорити про важкі теми та почуття і можуть допомогти їм робити те ж саме.**

Розмови про війну дозволяють батькам та опікунам розуміти, що знають діти про цю тему, корегувати можливі неправильні ідеї, фільтрувати інформацію, до якої вони мають доступ та способи цього доступу, відкривати канали комунікації (для цих та інших розмов) та, понад усе, **надавати відчуття безпеки та впевненості.**



Чи розуміють діти, що таке війна? Що вони думають та відчувають щодо неї?

Війну не легко зрозуміти або прийняти навіть дорослим. Зрештою, насильство прямо суперечить ідеям поваги, доброти, миру та співчуття, які дорослі постійно повторюють дітям. Втім **діти розуміють, що таке страждання**. Навіть якщо їм важко зрозуміти абстрактні поняття — особливо в молодшому віці — вони часто можуть знайти аналогії у своєму власному досвіді, які дозволяють зрозуміти поняття війни.



Перед лицем війни, **для дітей природними є відчуття розгубленості, жалю, тривоги, страху, занепокоєності або суму**. Вони можуть боятись за свою власну безпеку, за безпеку їхньої сім'ї та друзів. Можуть проявитися **порушення сну** (такі, як нічні жахи, складнощі з засинанням або прокидання раніше звичайного), **зміни в поведінці, втрата апетиту або складнощі з увагою та концентрацією**.

Молодші діти можуть хотіти постійно бути поруч з їхніми батьками та опікунами, мати більше залежності від батьків, дратівливості або істерик. Старші діти також можуть стати більш дратівливими та агресивними, проявляти дефіцит уваги або мати зміни у поведінці в школі. Підлітки можуть проявляти песимістичні погляди на життя, людей або майбутнє, мати різкі зміни настрою та бажання ізолюватись.

У випадку маленьких дітей, зокрема, якщо вони не бачать новин про війну, так само **може не бути жодної реакції**. У цьому віці діти будуть більше реагувати на страждання та стрес батьків та опікунів. Вони можуть стати більш залежними, вимагати більшого фізичного контакту, частіше прокидатись вночі, більше скиглити та повертатись до поведінки, яку вони показували у молодшому віці.

ВАЖЛИВО

Діти, які переживають насильство, розлучення або смерть члена сім'ї, мають вищий ризик тривоги та поведінкових змін.

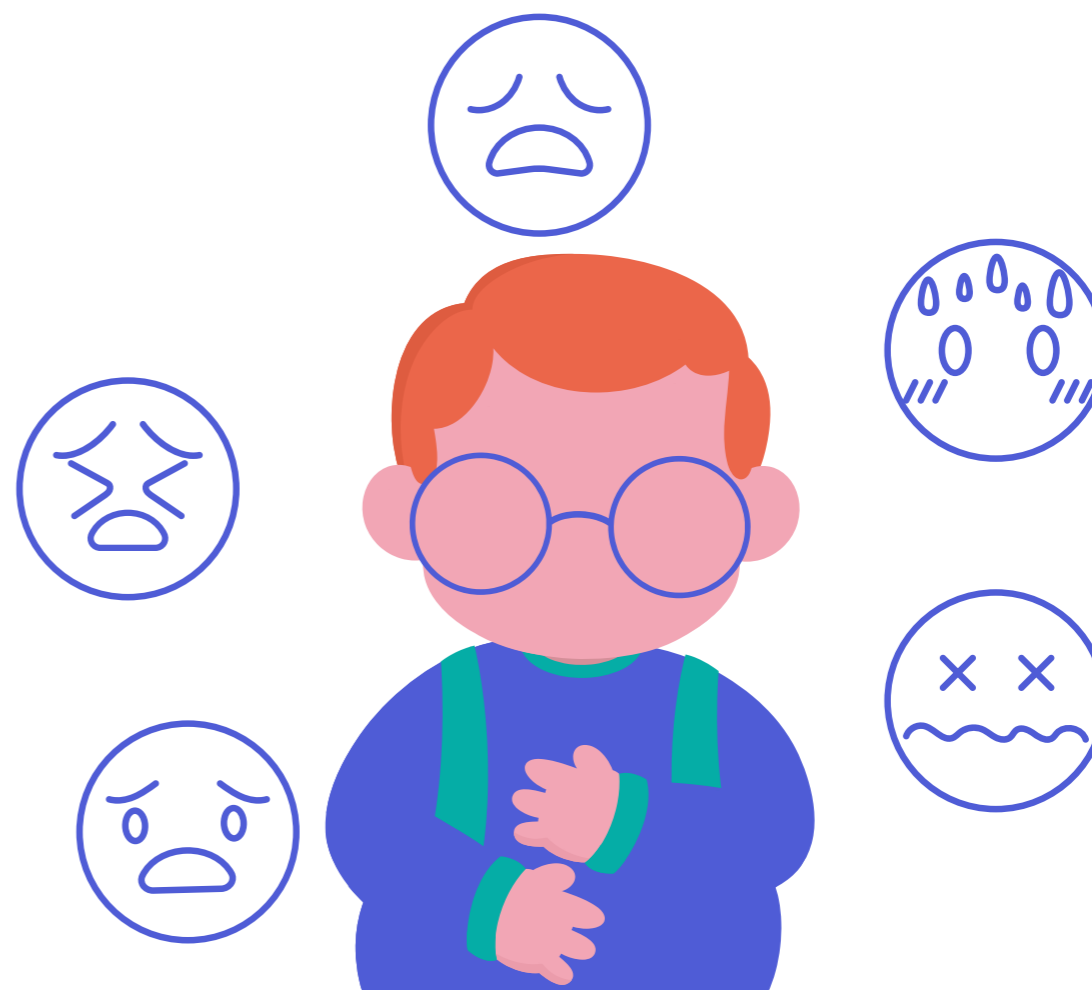
Як нам слід говорити про війну?

Розмови з дітьми та молоддю про війну можуть лякати та бути складними самі по собі. Ось кілька пропозицій, які можуть допомогти.

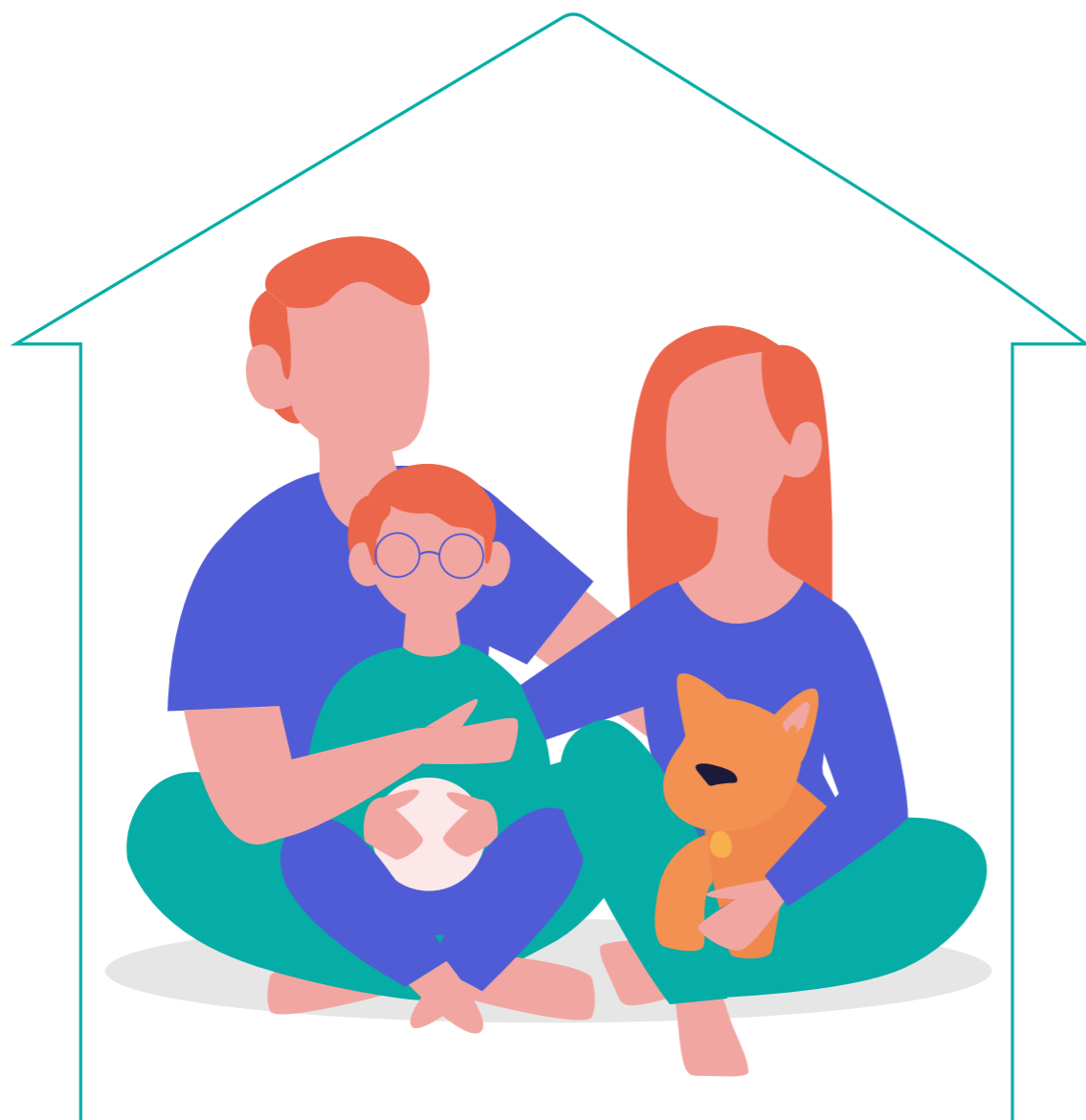
○ **Дозвольте дитині висловити думки та почуття.** Дайте дитині зрозуміти, що ви готові слухати та говорити про проблему. Запитайте, що вона думає про війну, і чи вона налякана або стривожена. Навіть, якщо дитина відповідає “ні”, ми показуємо їй, що це нормально — мати ці почуття, і що вона може про них говорити, якщо захоче. Деякі діти не можуть говорити про свої думки, почуття або страхи, але можуть їх намалювати, зіграти або розповісти історії, прямо або опосередковано пов’язані з тим, що відбувається. Це нормально, якщо діти ставлять ті самі запитання, або роблять ті самі коментарі знову і знову, доки інформація не стане їм зрозумілою.

○ **Вислухайте та зрозумійте, що вже відомо дитині.** Навіть важливішим за пояснення або надання інформації про війну є вислухати те, що дитина спонтанно хоче прокоментувати або запитати. Найкраще буде дати словам дитини виражати те, що її турбує та направляти розмову та визначати її глибину. Так само можна спонукати проявляти думки, ставлячи їм відкриті питання, такі як: “чи ти знаєш про війну, що триває?”. Діти могли вже зіштовхнутись з інформацією про війну через медіа, школу чи друзів. Розуміння того, що їм вже відомо, може стати хорошою відправною точкою для розмови. Ми так само маємо розуміти те, чого вони не кажуть: їхній вираз обличчя, жести або тон розмови, наприклад, так само можуть видавати емоції.

○ **Дайте дитині зрозуміти, що їхні почуття мають право існувати.** Важливо повідомити дитині, що ми розуміємо, що все, що відбувається у зв’язку з цією війною — турбує та є складним для розуміння. Коли хтось говорить нам: “Не переживай!” щодо чогось, що нас бентежить — це не дуже допомагає, тож ми маємо уникати говорити таке дітям. Наприклад, якщо сказати: “Ти виглядаєш сумним(ою), коли говориш про це; мені також сумно”, дитина зрозуміє, що ці почуття є природними та зрозумілими, і що дорослий відчуває те ж саме. Таким чином дитина зможе навчитись давати собі раду з цими почуттями. Не засуджуйте дитину за те, як вона відчувається, навіть якщо для вас це незрозуміло. Якщо ви чогось не розумієте, слід поважати дітей та попросити пояснити це ще раз.



○ **Подавайте інформацію у спосіб та в обсязі, який відповідає віку дитини.** Наприклад, меншій дитині можна сказати: “деякі люди в інших країнах не знаходять згоди щодо речей, які є для них важливими. І деколи, коли таке стається, починається війна. Війна відбувається далеко від нас і для нас немає жодної небезпеки. Ми в безпеці”. Втім, важливо бути відвертими та не применшувати те, наскільки серйозною є війна, і так само не перенасичувати розмову з дитиною непотрібною інформацією, яку вона, можливо, не в змозі буде осмислити. Так само обов’язково слід зважати на особистий досвід та обставини дитини (наприклад, якщо в неї хтось із батьків військовий).



○ **Запевніть дітей, що вони захищені та в безпеці (стосується сімей та дітей, які не перебувають у зонах воєнних дій).** Зокрема, маленькі діти можуть інтерпретувати речі у спосіб, що є нелогічним для дорослих, і це може бути причиною появи страхів. Наприклад, діти можуть думати, що “якщо по телевізору — війна, то вона так само може бути в школі”, або “якщо ракета може полетіти туди, то вона може прилетіти і в мій дім”. Тому, дуже важливо постійно повторювати їм, що вони в безпеці та захищені (а так само і їхня родина). Обов’язковий фізичний контакт (такий як обійми, поцілунки) та підтримання повсякденних занять — так само хороша ідея.

○ **Наголошуйте на тому, що є надія, і що є багато людей, які допомагають.** Навіть у таких жахливих ситуаціях, як війна, ми завжди знайдемо людей, що тяжко працюватимуть, щоб допомогти іншим (політики та дипломати, але так само лікарі, медсестри, солдати, поліція, пожежники та волонтери). Зосередження на цих актах мужності, доброти та допомоги іншим, нагадує дітям про те, що перед лицем великої небезпеки та зла, завжди є акти гуманності та любові між людьми. Так само важливо наголосити на тому, що всі війни закінчуються, і що існує спосіб досягти миру, не вдаючись до насильства.

○ **Дивіться новини з більш дорослими дітьми.** Ду випадку менших дітей, важливо обмежити їхній доступ до інформації з медіа, щоб вони не ставали свідками потенційно травматичних зображень та інформації (не тільки в телевізорі, але й у інтернеті). У випадку доросліших дітей, найкращим підходом буде читати або дивитись новини разом, заохочуючи їх ділитись своїми думками та ставити питання (обмежуючи ці моменти до максимум одного/двох на день).

○ **Уникайте стереотипів.** Якими б не були наші погляди на війну та залучені до неї країни, нам слід уникати поляризованих зображень та мови, протиставлення “хороших людей” проти “поганих людей”, “правої сторони” проти “ворогів” або “хороших країн” проти “поганих” (проте є “погані” вчинки і “неправильні” дії, “злі” наміри). Так само важливо не застосовувати стереотипи до груп людей на основі їхньої культурної ідентичності, національності або релігії. Насправді, це може стати можливістю просувати ідеї толерантності та співчуття, поваги до всіх та різноманіття, а так само можливістю пояснити, що таке упередження та стереотипи. У випадку старших дітей, ми так само можемо допомогти їм зрозуміти, що війна має наслідки, індивідуальні та суспільні, для обох сторін. Розмови про складність війни можуть заохотити молодих людей бути більш емпатичними та чутливими до різних точок зору.

○ **Використовуйте розмову, щоб заохотити дискусії на інші теми.** Розмова про війну, може перетворитись на розмову про інші важкі проблеми в нашому житті. Ми можемо використати її, щоб заохотити дітей та молодь розвиватись в інших сферах. Наприклад, ми можемо використати можливість поговорити про те, як допомагати людям, яких ми не знаємо, або як розв'язувати ситуації конфлікту чи булінгу.

○ **Заохочуйте про-суспільну поведінку.** Діти та молодь можуть почуватись більш безпечно та впевнено, якщо вони відчувають, що можуть щось зробити, щоб допомогти. Отже, ми можемо заохотити їхню про-суспільну поведінку, обговорюючи способи, якими вони можуть зробити щось хороше (наприклад, жертвуючи матеріальні блага закладам, що допомагають дітям, що постраждали від війни, або пишучи листи до політиків або в місцеві ЗМІ). Одним з перших кроків може бути — дізнатись більше про цю тему та організувати дискусійну групу з колегами або людьми зі спільноти.

○ **Відстежуйте рівень стресу та стан психічного здоров'я дітей та підлітків.** Війна може впливати на одних дітей більше, ніж на інших. Для них нормально почуватись спантеличеними, засмученими або тривожними. Втім, постійні зміни у поведінці та сні, постійне занепокоєння щодо цієї теми, або страх смерті — можуть бути тривожними знаками. Спробуйте заповнити [Як я відчуваюсь? Чекліст \(про дітей та підлітків для батьків, викладачів та учителів\)](#). У таких випадках важливо звернутись до психолога.

○ **Стежте та дбайте про психологічне здоров'я.** Діти та молодь вчаться давати собі раду з небезпекою та тим, що стається навколо них, спостерігаючи за тим, як це роблять дорослі у їхньому житті. З цієї причини важливо знати, що те, як ми відповідаємо на стрес та розмовляємо про проблему війни, вплине на реакцію дітей, яких ми любимо. Для нас так само нормально почувати себе тривожно через війну, і ми можемо сказати дитині, що в нас так само є страхи, без переважання їх нашими емоціями, втім, фокусуючись на тому, як ми даємо раду цим почуттям. Ми, як дорослі, можемо моделювати ідею про те, що у світі і справді існують дуже складні та страшні речі, але так само, що їх можна подолати (і як). Подивіться [Як я відчуваюсь? Чекліст](#) для дорослих.

ВАЖЛИВО

Нам не обов'язково мати всі відповіді. Нам не потрібно бути спеціалістами у цій темі, щоб вислухати, що думають та відчувають діти та молоді люди. На додачу, спільне розмірковування про щось складне може допомогти старшим дітям впоратись з неоднозначними почуттями та думками: “Це цікаве питання, а я не знаю на нього відповіді. Ми можемо подумати про це разом. Що ти думаєш?” Цей процес пошуку та обговорення ідей та інформації так само допомагає показати дітям та молодим людям, що можливо зрозуміти, що відбувається навколо нас та знайти рішення проблем. Так само може бути вартим сказати щось на кшталт: “Я не знаю відповіді, і не впевнений, що хтось знає... але я знаю, що багато людей у світі намагаються зрозуміти та розв'язати цю проблему”.

Як відповідати на конкретні питання про війну?

Діти та молоді люди можуть ставити нам складні запитання, на які немає ясних або прямих відповідей. Ми завжди можемо пояснити, що різні люди думають різні речі про ці питання, і що немає єдиної відповіді — **важливо, щоб діти розуміли, що існують різні погляди на бачення та розуміння конфлікту**. Ми так само можемо повертати їм їхні питання: “А що ти думаєш?”



Але навіть якщо так, ми запропонуємо вам деякі підказки, щоб відповідати на деякі найпоширеніші питання.

ЩО ТАКЕ ВІЙНА?

Війна стається, коли країни або групи людей не знаходять згоди щодо чогось важливого для всіх, але використовують насильницькі методи, щоб боротись одне з одним. Війни можуть відбуватись між різними країнами або між групами людей в одній країні. На жаль, війни існували завжди.

ЧОМУ ІСНУЮТЬ ВІЙНИ?

Війни можуть починатись з багатьох причин. Наприклад, країна може відчувати, що в неї недостатньо землі або ресурсів, і може спробувати отримати їх, насильно відбираючи в іншої країни. Але війни так само можуть ставатись і через те, що одна країна хоче “нав’язати свій спосіб бачення світу”.

ЧИ ЗАГИНЕ НАШ ДРУГ/ЧЛЕН СІМ’Ї?

Ти боїшся, що з ним щось станеться і ми більше його не побачимо, правда? Ми всі цього боїмось. Але наш друг/член сім’ї не один, там є багато людей, які намагаються його захистити. Ми будемо сподіватись, що він безпечно повернеться до дому, якнайшвидше. (Зокрема, коли родич дитини/молодої людини і справді в небезпеці, не годиться применшувати їхні побоювання, і не давати їм абсолютної впевненості [“все буде добре”], якої у нас самих немає. Краще визнати та поділитись своїми страхами).

ЧИ В ПОРЯДКУ ДІДУСЬ ТА БАБУСЯ?

Так, вони в порядку. Вони живуть далеко від місця, де йде війна. Хочеш їм подзвонити та поговорити з ними? *Так, вони в порядку. Вони живуть далеко від місця, де йде війна. Хочеш їм подзвонити та поговорити з ними?*

ВОНИ І НА НАС НАПАДУТЬ? (СТОСУЄТЬСЯ СІМЕЙ ТА ДІТЕЙ, ЯКІ НЕ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНАХ ВОЄННИХ ДІЙ)

Війна йде далеко від нас, тож тобі не потрібно хвилюватись про напади або бомби, що знищать наш дім. Давайте всі триматись разом (Більшість дітей будь-якого віку уявляють безпосередню небезпеку для них самих).

ЧОМУ ДЕЯКІ ЛЮДИ ВБИВАЮТЬ ІНШИХ ЛЮДЕЙ?

В мене немає відповіді на це питання, оскільки я теж цього не розумію. Насправді, ніхто не має вбивати іншої людини, і ми всі маємо робити все, щоб такого ніколи не ставалось.

Як ми можемо скористатись війною, щоб навчати про ненасильство та будувати мир?

Війна, як і інша криза, та навіть якщо це погранична ситуація, може розглядатись, як можливість, щоб вчитись та рости. **Ми можемо, наприклад, дізнатись про ненасильство**, допомагаючи дітям та молодим людям інтерналізувати ідею про те, що проблеми та конфлікти можуть розв'язуватись мирно, і допомагаючи їм дізнатись, як саме це робити. Наприклад:

- **Проявляти емпатію.** Діти та молодь вчаться поважати, питати та цікавитись точкою зору іншої людини, коли бачать, як ми це робимо.
- **Допомогти визначати та проявляти гнів та лють** Насильство часто має свої корені в емоціях, таких як гнів та лють. Тому, важливим є допомогти дітям та молоді розпізнавати ці емоції (що відбувається в наших тілах, що ми думаємо, як ми відчуваємось, коли ми гніваємось) та розуміти, що вони є нормальними та спільними для всіх людських істот. Ми так само маємо допомогти їм визначати механізми, які допоможуть впоратись з цим (такі як глибоке дихання, пробіжка або розмова з кимось про те, що викликало у вас гнів), щоб не дати цим емоціям перетворитись на агресивну поведінку.
- **Висловіть конкретні очікування щодо того, як спілкуватись з іншими.** Не достатньо просто сказати: “добре поведься у школі”, важливо конкретизувати та сказати, наприклад: “поважай своїх однокласників, навіть якщо вони мають іншу точку зору, ніж ти”.



○ **Покажіть, що можливо виправити та компенсувати наші помилки.** Коли дії дитини/молодої людини шкодять іншій людині, важливо, щоб ми поговорили з ними, допомагаючи їм взяти на себе відповідальність, вибачитись та зрозуміти, як вони можуть компенсувати шкоду, яку вони спричинили (“що ти можеш сказати або зробити, щоб допомогти твоєму другу почуватись краще?”)

○ **Продемонструйте необхідні для вирішення проблеми кроки.** Часом, намагаючись захистити їх, ми намагаємось вирішити проблеми дітей та підлітків за них, пропонуючи швидке рішення. Втім, більше користі буде, якщо ми допоможемо їм навчитись та слідувати цими важливими кроками:

ВАЖЛИВІ КРОКИ

- 1) визначте проблему (ставлячи прості питання, що допомагають її визначити);
- 2) оцініть різні можливі рішення (заохочуйте придумати якомога більше рішень, а так само зрозуміти переваги та недоліки кожного з них);
- 3) спробуйте певне рішення (нагадуючи, що якщо обране рішення не спрацює, є й інші);
- 4) оцініть результат (допомагаючи подумати про рівень задоволеності та наслідки обраного рішення).

○ **Цінують ненасильницькі зусилля та навички.** Важливим є визнання та висока оцінка зусиль дітей та підлітків щодо вирішення конфліктів та проблем без того, щоб вдаватись до насильства, вираження їхніх емоцій у здоровий спосіб, розуміння та допомога іншим. **Важливим є визнання та висока оцінка зусиль дітей та підлітків щодо вирішення конфліктів та проблем без того, щоб вдаватись до насильства, вираження їхніх емоцій у здоровий спосіб, розуміння та допомога іншим.**

