

Πόλεμος!
Πως διαχειριζόμαστε
τα παιδιά;



1 **Περιορίστε τη μη ελεγχόμενη εισροή πληροφοριών.**

Κλείστε την τηλεόραση, τουλάχιστον κατά την παρουσία των παιδιών και περιορίστε με όποιο τρόπο μπορείτε την πιθανότητα έκθεσης σε ακατάλληλες ή σκληρές εικόνες μέσω των υπολογιστών. Υπάρχουν εφαρμογές που προσφέρουν διάφορα επίπεδα γονεϊκού ελέγχου στις συσκευές που χρησιμοποιούν τα παιδιά, χρησιμοποιήστε τις.

2 **Δώστε στο παιδί πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία του.**

Σε ένα μικρό παιδί είναι προτιμότερο να περιοριστείτε σε γενικές περιγραφές, όπως π.χ. "έχουν κάποιες διαφορές οι δύο χώρες που τσακώνονται, αλλά προσπαθούν με τη βοήθεια και των υπολοίπων χωρών να τις λύσουν". Σε ένα μεγαλύτερο παιδί ή σε έναν έφηβο όμως, μπορείτε να εξηγήσετε λίγο πιο αναλυτικά τις συνθήκες και κάποια ιστορικά γεγονότα που οδήγησαν σε αυτήν τη σύγκρουση και τον ρόλο που πιθανόν να παίζουν οι υπόλοιπες χώρες.

“
Τη μέρα που η δύναμη της αγάπης θα
υπερνικήσει την αγάπη της δύναμης, ο κόσμος
θα γνωρίσει την ειρήνη.

3 **Επιλέξτε τον σωστό τόπο και χρόνο.**

Το κάθε παιδί λειτουργεί διαφορετικά και χρειάζεται να διαλέξουμε τη στιγμή που θα κάνουμε μια σοβαρή κουβέντα μαζί του. Κάποια παιδιά είναι πιο ομιλητικά και επικοινωνιακά το πρωί που είναι ξεκούραστα και άλλα το απόγευμα που χαλαρώνουν από τις δραστηριότητες της μέρας τους. Σε κάθε περίπτωση, μια συζήτηση σαν κι αυτή πρέπει να γίνεται σε χρόνο που έχουμε ησυχία, χωρίς διακοπές και τηλέφωνα, με την προσοχή μας αφιερωμένη αποκλειστικά στο παιδί και στο θέμα που συζητάμε. Πάντως, θα προτείναμε να αποφύγετε τις βραδινές ώρες για να συζητήσετε με τα παιδιά κάτι τόσο δυσάρεστο όσο ένας πόλεμος.

4 Αναφερθείτε στην ανθρωπιστική βοήθεια.

Μέσα στους καπνούς και τα συντρίμια ενός πολέμου υπάρχουν πάντα ιστορίες ελπίδας, αλληλεγγύης, γενναιοδωρίας και δύναμης που δείχνουν το καλό πρόσωπο της ανθρωπότητας. Μοιραστείτε τέτοιες ιστορίες με τα παιδιά και δείξτε τους τέτοιες εικόνες. Ακόμα, μπορείτε να οργανώσετε μία οικογενειακή εκστρατεία ανθρωπιστικής βοήθειας, προσφέροντας ό,τι μπορείτε σε μία οργάνωση που συλλέγει είδη για τους πληγέντες (τρόφιμα, ρουχισμό, φάρμακα κ.λπ.). Η αίσθηση ότι βοηθάμε και στηρίζουμε αυτούς που μας χρειάζονται, ανακουφίζει τη δυσφορία μας γι' αυτό που συμβαίνει και αυτό είναι σημαντικό για το συναίσθημα των παιδιών, αλλά ακόμα σημαντικότερο για εκείνους που χρειάζονται βοήθεια!

5 Ρωτήστε πρώτα τι ξέρουν και χτίστε πάνω σε αυτό.

Πριν ξεκινήσετε κάποια "διάλεξη" που έχετε επεξεργαστεί για μέρες στο μυαλό σας, πάρτε μια ανάσα και ρωτήστε τα παιδιά τι ξέρουν και τι αντιλαμβάνονται για ό,τι συμβαίνει, τι έχουν ακούσει και τι έχουν δει. Έτσι, θα μπορέσετε να απαντήσετε σε πραγματικές απορίες των παιδιών, χωρίς την πιθανότητα να αναφέρετε κάτι που δεν είχαν καν υπόψη τους και έτσι να προσθέσετε άλλη μία δύσκολη πληροφορία ή ένα θέμα προς διαχείριση. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν, όχι μόνο για τα γεγονότα που φτάνουν στ' αυτιά τους, αλλά και για τα συναισθήματα που αυτά τους προκαλούν. Τέλος, πείτε τους ότι είστε πάντα πρόθυμοι να κουβεντιάσετε για ό,τι τα προβληματίζει σε σχέση με τον πόλεμο.

6 Παρατηρήστε τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις των παιδιών.

Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι τα παιδιά δεν λένε πάντα αυτό που σκέφτονται είτε γιατί προτιμούν να μην το συζητήσουν είτε γιατί δεν ξέρουν πως να το κάνουν. Παρατηρήστε τη συμπεριφορά, τις αντιδράσεις, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και ό,τι άλλο μπορεί να σας δώσει πληροφορίες για τη συναισθηματική κατάστασή τους. Στη συνέχεια βοηθήστε τα να εκφραστούν, διατυπώνοντας κάποια διαπίστωσή σας (π.χ. "παρατήρησα ότι τα τελευταία βράδια σου παίρνει περισσότερη ώρα για να αποκοιμηθείς απ' ότι συνήθως...υπάρχει κάτι που σε απασχολεί;"). Θα σας κάνει εντύπωση πόσα μπορούν να μας πουν τα παιδιά, αν τα βοηθήσουμε να κάνουν την αρχή.

7 Δεν έχει τέλος αυτό το θέμα!

Κρατήστε στο μυαλό σας ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα που προκύπτουν από το θέμα του πολέμου δεν μπορούν να εξαντληθούν σε μία συζήτηση, όσο χρόνο κι αν αφιερώσετε σ' αυτήν. Όσο συμβαίνει κάτι τέτοιο γύρω μας, τα παιδιά θα ακούνε, θα σκέφτονται, θα αισθάνονται, θα κατανοούν, θα μπερδεύονται, θα ξεμπερδεύονται, θα ξεχνιούνται και θα ξαναθυμούνται. Η δική μας ευθύνη είναι να παραμένουμε σε εγρήγορση και να επανερχόμαστε όποτε αισθανόμαστε ότι υπάρχει λόγος να υποστηρίξουμε τα παιδιά μας, έτσι ώστε να επηρεαστούν όσο γίνεται λιγότερο από κάτι τόσο τρομερό όσο ο πόλεμος.

