‘’Μιλώντας στα παιδιά για τον πόλεμο’’

Μερικές σημειώσεις

Life is beautiful, 1997

Αγαπητοί/ές,

Παρατηρώντας πως τις τελευταίες μέρες στις σχολικές κοινότητες τα ερωτήματα των παιδιών αναφορικά με το τραυματικό γεγονός του πολέμου πληθαίνουν, σκέφτηκα να μοιραστώ μαζί σας μερικές ιδέες, που θα μπορούσαν να βοηθήσουν, ώστε να προετοιμάσουμε καλύτερα μια τέτοια συζήτηση μαζί τους. Πρόκειται για ερωτήματα της μορφής <<Τι είναι πόλεμος;>> και <<Γιατί γίνονται πόλεμοι;>>, που με τον αυθορμητισμό τους εγείρουν συνάμα και δικούς μας προβληματισμούς.

Η αλήθεια είναι πως τα παιδιά με τον ένα ή τον άλλο τρόπο γνωρίζουν ότι γίνεται πόλεμος. Πιθανότατα να το έχουν ακούσει από κάποιο άλλο παιδί στο σχολείο, από τις συζητήσεις των ενηλίκων ή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Έχουν, λοιπόν, κάποιες πληροφορίες και είναι σημαντικό να μην αποφύγουμε να κάνουμε μια σχετική συζήτηση μαζί τους. Ωστόσο, χρήσιμο είναι να αποφεύγεται η έκθεση των παιδιών στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τα μηνύματα εκεί απευθύνονται σε ενήλικες και τα παιδιά παρακολουθώντας τα πιθανόν να διαμορφώσουν συνδέσεις, που με τη σειρά τους ενδέχεται να τους γεννήσουν άγχος.

Μια καλή αρχή είναι να μάθουμε όσα ήδη γνωρίζουν τα παιδιά (π.χ. <<Πες μου τι έχεις ακούσει ή πως νιώθεις γι’ αυτό>>). Σημαντικό είναι να αρχίσουμε μια συζήτηση, όταν θα υπάρχει αρκετός χώρος και χρόνος για να εκφράσουν τα παιδιά τις σκέψεις τους και να αναστοχαστούν. Προτιμάμε να απαντάμε κατά κύριο λόγο στα ερωτήματα, που τίθενται από τα ίδια τα παιδιά. Τα παιδιά συνηθίζουν να θέτουν ερωτήσεις για τις πληροφορίες, που αντέχουν να ακούσουν κάθε φορά.

Είναι σημαντικό να δίνουμε το μήνυμα στα παιδιά ότι καταφέρνουμε να ακούσουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα τους, χωρίς να προσπαθούμε βιαστικά να τα διώξουμε μακριά. Γι΄ αυτό το λόγο, είναι βοηθητικό να έχουμε επεξεργαστεί σε ένα πρώτο επίπεδο τα δικά μας συναισθήματα πριν από μία συζήτηση μαζί τους. Εξηγούμε πως είναι αναμενόμενο να αναδύονται δυσάρεστα συναισθήματα σε

τέτοιες καταστάσεις (π.χ. <<Είναι αληθινά πολύ σκληρό και θλιβερό αυτό, που συμβαίνει. Είμαι και εγώ πολύ λυπημένος/η>>).

Λέγοντας την αλήθεια με τρόπο, που να ταιριάζει στο αναπτυξιακό στάδιο, που βρίσκονται κάθε φορά τα παιδιά και μιλώντας ανοιχτά για την απώλεια και το πένθος, χτίζουμε μια γέφυρα επικοινωνίας και μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί τους. Εξηγούμε γιατί μπορεί κάποια κράτη να αποφασίζουν να λύσουν τις διαφορές τους με αυτό τον τρόπο, αποφεύγοντας τις πολύ τραυματικές πληροφορίες του πολέμου.

Και επειδή δεν μπορούμε να έχουμε απαντήσεις για όλα τα ερωτήματα των παιδιών, είναι εντάξει να αναγνωρίζουμε την άγνοιά μας. Μπορούμε, λοιπόν, να πούμε κάτι της μορφής <<Πολύ καλή η ερώτησή σου, αλλά δεν γνωρίζω την απάντηση σε αυτό, που με ρωτάς, ας το ψάξουμε παρέα.>>.

Κατά την διάρκεια της συζήτησης, προσπαθούμε να μη μείνουμε μόνο στα γεγονότα, αλλά να εστιάσουμε στο συναίσθημά των παιδιών. Μπορούμε να τους ρωτήσουμε κάτι της μορφής <<Πώς νιώθεις με αυτή τη συζήτηση;>>. Πιθανόν να αισθανθούν άβολα ή να είναι αναστατωμένα. Είναι μια καλή ιδέα να καθρεφτίσουμε το συναίσθημά τους και να πούμε <<Είναι λογικό να νιώθεις αναστάτωση και φόβο. Είμαι εδώ για εσένα.>>.

Στα μικρότερα, κυρίως, παιδιά είναι ανάγκη να τα διαβεβαιώσουμε ότι σε δύσκολους καιρούς είμαστε εκεί για να τα κρατάμε ασφαλή.

Ακόμα, ενισχύουμε την έκφρασή τους μέσω της τέχνης και του παιχνιδιού. Συχνά, τα παιδιά σε παρόμοιες τραυματικές συνθήκες συνηθίζουν να ζωγραφίζουν ή να παίζουν τον <<πόλεμο>> μέσω συμβολικού παιχνιδιού. Μπορούμε να αφήσουμε αυτή τους την τάση να εξελιχθεί με την παρουσία μας, καθώς ο φανταστικός κόσμος της τέχνης και του παιχνιδιού αποτελούν έναν ασφαλή χώρο – ένα ασφαλές καταφύγιο για να εκφράσουν, αυτό που ίσως δεν μπορούν να πουν με λόγια, να το εκδραματίσουν, να το επεξεργαστούν και να το νοηματοδοτήσουν.

Αν οι φόβοι των παιδιών γίνουν έντονοι, ωραίες ιδέες για να διαχειριστούν το συναίσθημά τους είναι κάποιες από τις παρακάτω: Μπορούμε να φτιάξουμε μαζί το προσωπικό μας σκιάχτρο, που διώχνει μακριά τους φόβους μας ή την ονειροπαγίδα μας, που παγιδεύει όλες μας τις δυσάρεστες σκέψεις.

Τελευταία σημείωση σε σειρά, αλλά όχι σε σημασία είναι να δίνουμε το μήνυμα στα παιδιά ότι μπορούν να συνεισφέρουν και να έχουν ενεργητικό ρόλο στην αλλαγή στον κόσμο με τον τρόπο, που μας ταιριάζει καλύτερα κάθε φορά. Στρέφοντας, λοιπόν, το βλέμμα από το Εγώ στον Άλλον γύρω μας, μπορούμε να φτιάξουμε ζωγραφιές διαμαρτυρίας και μαγικά αντιπολεμικά ξόρκια καρφιτσωμένα πάνω σε χάρτες με τα μικρότερα παιδιά ή κάρτες και γράμματα διαμαρτυρίας με τα μεγαλύτερα ή να προσφέρουμε έμπρακτα βοήθεια και να σταθούμε κοντά στους ανθρώπους, που πλήττονται από τον πόλεμο, οπουδήποτε και οποτεδήποτε στον κόσμο. Με αυτό τον τρόπο, ενισχύεται μια στάση της μορφής <<Είναι χάλια όλο αυτό που συμβαίνει, αλλά με αυτό, που θα κάνω θα συνεισφέρω κι εγώ στην αλλαγή>> !

Αγγελική Δρογγίτη

Ψυχολόγος

<u>Πηγές:</u>

- Έττυ Βαρούχ, Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά μας για τον πόλεμο στην Ουκρανία;, ΕΛΙΖΑ – Εταιρία Κατά της κακοποίησης του παιδιού, https://eliza.org.gr
- Πως συζητάμε με τα παιδιά για τον πόλεμο, Μέριμνα – Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία για την Ψυχολογική στήριξη παιδιών, που θρηνούν την απώλεια οικείου προσώπου τους, https://merimna.org.gr
- Ανθή Δοξιάδη, Ρίζες και φτερά – Γράμματα σε γονείς Εκδόσεις ποταμός, 2013