

Kuidas rääkida lastele sõjast

- **Kuula last**

Lase lapsel rääkida oma tunnetest ja muredest, olgu need meie kui täiskasvanute jaoks nii väikesed ja tühised kui tahes. Leia lapse jaoks aega nendel teemadel rääkimiseks, isegi kui ta soovib seda teha hetkel, kui sul on midagi tähtsat plaanis. Lase lapsel rääkida, mida ta selle olukorra kohta teab ja küsida, mida ta teada soovib. Lapse kuulamine ja see, kui me tema tundeid ja mõtteid hukka ei mõista, aitab nende tunnetega toime tulla ja lapsel on pärast vestlust kergem olla.

- **Ole lastega sel teemal rääkides aus ja rahulik, kuid jäta meelde, et lastel ei ole vaja teada iga väikest sõjaga seotud detaili**

Ausus on omavahelise suhte alustala. Tihti proovime vältida lastega rasketel teemadel rääkimist, sest soovime lapsi kaitsta. Isegi siis, kui väldime arutlemist hirmutavatel teemadel, ei saa me lapsi hoida toimuvast eemal. Lapsed tajuvad meie ärevust, kuulevad kõrvalt meie vestlusi või juppe nendest, kuulevad uudiseid või infojuppe raadiost või televiisorist ning saavad toimuva kohta infot sõpradelt. Juba pelgalt sellega, et oleme valmis lastega nendel teemadel rääkima, saame vähendada laste hirme ja ärevust. Lisaks sellele saadame sel moel sõnumi, et oleme rasketes olukordades laste jaoks olemas, märkame neid ja nad võivad meiega oma rasketest tunnetest ja muredest rääkida. Kui lastega sõja teemal räägid, siis sobita enda poolt jagatav info lapse vanusega. Vanemad lapsed vajavad võibolla rohkem infot, kuid väiksemate laste jaoks võib piisata sellest, kui ütleme, et ühel maal algas sõda. Ära jaga lapsele liiga palju ja detailset infot, sest see võib tekitada lapses lisaärevust. Kinnita lapsele, et tema ei pea leidma sellele probleemile lahendust ja et meid Eestis hetkel sõda ei ohusta. Kinnita talle, et kõik maad ja täiskasvanud tegelevad selle nimel, et sõda lõppeks ja et sõjas kannatada saanud inimesed saaksid abi ja toetust ning et sõda meid siin kodumaal ei ohusta.

- **Hoolitse selle eest, et laps ei oleks pidevalt sõjaga seotud uudiste sees**

Piira enda uudiste vaatamist/kuulamist laste vaate-/kuuldeväljas. Lapsed ei suuda orienteeruda täiskasvanutele mõeldud uudistemaastikul või analüüsida antud teemal aramusavaldajate jagatud infot.

- **Leia viise, kuidas lapsed saaksid aidata**

Paku lastele tegevusi, et lapsed tunneksid, et nad saavad kuidagi selles hirmuäratavas ja raskes olukorras midagi ära teha. Võibolla tahavad nad kirjutada kirja mõnele ametnikule või ministrile, joonistada pildi, mis kutsuks üles rahule maailmas ja selle kuhugi postitada või nähtavale kohale kleepida. Last võib ka abistada korjanduse algatamisel, olgu see siis sõjas kannatada saanud koduloomade toetuseks või sõjapõgenike lastele mänguasjade ostmiseks või mõnel muul eesmärgil, mis lapse jaoks on oluline.

- **Laps ei pea tundma süütunnet, kui tunneb rõõmu, mängib oma sõpradega ja saab uusi asju**

Kui tajud, et laps tunneb süüd sellepärast, et ta tunneb oma igapäevaasjadest rõõmu, siis kinnita talle, et ta võib seda teha ja see ei tähenda, et ta ei hooliks.

- **Ole eeskujuks**

Ole lapsele oma tunnetega toimetulekul eeskujuks. Leia meetodid, kuidas enda ärevustunde ja hirmudega toime tulla. Näiteks leia inimesed, kellega oma ärevustundest, hirmudest rääkida, et sa ei peaks oma tunnetega olema üksi. See aitab ka paremini toetada lapsi, kui nemad oma hirmude ja ärevusega sinu poole pöörduvad. Parim viis aidata lapsel toime tulla tema ärevuse ja hirmudega, on olla eeskujuks.

**Eesti
Mänguterapeutide
Assotsiatsioon**

