

# Πόλεμος: πως να μιλήσω στο παιδί

Οδηγίες για γονείς - εκπαιδευτικούς



# Εισαγωγή

Η είδηση ενός πολέμου προκαλεί από μόνη της φόβο. Πόσο μάλλον σήμερα όπου ο πόλεμος στην Ουκρανία κυριαρχεί στις ειδήσεις και προκαλεί ανησυχία στους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Τα παιδιά και οι νέοι έρχονται σε επαφή με σκληρές εικόνες και αγχωτικές καταστάσεις μέσω του διαδικτύου, των μέσων μαζικής ενημέρωσης κ.λπ και χρειάζονται υποστήριξη για να «φιλτράρουν» σωστά τις πληροφορίες και τις απώλειες ενός πολέμου. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αντιληφθούν τις ανασφάλειές τους και να μην τους αφήσουν να αντιμετωπίσουν μόνοι τους τις αγχωτικές ειδήσεις.

Πριν ξεκινήσουμε να συζητάμε με το παιδί, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε μια πλήρη εικόνα για το τι έχει ακούσει και τι ξέρει σχετικά με τον πόλεμο. Άρα ξεκινάμε κάνοντας εμείς τις ερωτήσεις και εν συνεχεία δίνουμε τις κατάλληλες για την ηλικία του απαντήσεις.

**Ενθαρρύνετέ το να εκφράσει τις απορίες και τα συναισθήματά του.** Στη συνέχεια με απλό και κατανοητό για την ηλικία του τρόπο, του εξηγούμε την αλήθεια και απαντάμε σε ότι μας ρωτάει με ειλικρίνεια.

Δεν κρύβουμε το φόβο που μας προκαλεί αυτή η κατάσταση, αλλά εξηγούμε ότι το συναίσθημα του φόβου είναι κάτι φυσιολογικό και καθησυχάζουμε το παιδί.

**Αποφύγετε την έκθεση των παιδιών σε εικόνες βίας.** Επίσης, όταν μιλάτε στο παιδί αποφύγετε τις ταμπέλες όπως «κακοί άνθρωποι» ή «κακοί» και αντ' αυτού ενθαρρύνετε τη συμπόνια, όπως για τις οικογένειες που αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τα σπίτια τους. Υπενθυμίστε στο παιδί ότι όλοι αξίζουν να είναι ασφαλείς στο σχολείο και στην κοινωνία. Ο εκφοβισμός και οι διακρίσεις είναι πάντα λανθασμένες.

**Αναδείξτε θετικές ιστορίες από τον πόλεμο** όπως το κύμα αλληλεγγύης που βρίσκεται σε εξέλιξη. Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν ότι οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον με πράξεις θάρρους και καλοσύνης.

**Δώστε την ευκαιρία στο παιδί να συμβάλει με τον τρόπο του στην ανακούφιση των θυμάτων** είτε κάνοντας μια δωρεά, είτε ως τάξη οργανώνοντας κάποιο παζάρι τα έσοδα του οποίου μπορούν να διατεθούν στα παιδιά από την Ουκρανία, είτε συγκεντρώνοντας τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης σε επίπεδο σχολείου.

Ως εκπαιδευτικοί μπορείτε να οργανώσετε μια έκθεση ζωγραφικής στην τάξη ή και σε ολόκληρο το σχολείο με θέμα την ειρήνη δίνοντας μια αισιόδοξη προοπτική για το μέλλον.

Περισσότερα και αναλυτικότερα για το πως να μιλήσετε στο παιδί για τον πόλεμο μπορείτε να διαβάσετε εδώ:

- [ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ](https://bit.ly/3LLcGX3) (https://bit.ly/3LLcGX3)
- [SKAI](https://bit.ly/3w4HawS) (https://bit.ly/3w4HawS)
- [ERT](https://bit.ly/3P15qbA) (https://bit.ly/3P15qbA)
- [INFOKIDS](https://bit.ly/3MXeSLD) (https://bit.ly/3MXeSLD)
- [UNICEF](https://uni.cf/3MPcl0n) (https://uni.cf/3MPcl0n)

## Ο ρόλος των social media

Σκληρές εικόνες και ιστορίες πολέμου διαδίδονται γρήγορα μεταξύ των μεγαλύτερων παιδιών και των νέων μέσω καναλιών όπως το WhatsApp, το Twitter, το Instagram ή το TIK TOK. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπέρμετρο φόβο και ανασφάλεια, γιατί πολλά πράγματα φτάνουν στα παιδιά αφιltrάριστα και πολλές φορές δεν είναι καν αλήθεια. Ένα άλλο αποτέλεσμα είναι ότι η απειλή εμφανίζεται πιο κοντά από ό,τι στην πραγματικότητα. Οι συνεχείς αναφορές δίνουν την αίσθηση ότι βρίσκεσαι ακριβώς στη μέση, κάτι που μπορεί να αυξήσει τη δική σου ανασφάλεια. Η ένταση και η αμεσότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δημιουργούν ένα νέο είδος «ομίχλης του πολέμου», όπου οι πληροφορίες και η παραπληροφόρηση μπλέκονται συνεχώς μεταξύ τους, διευκρινίζοντας και ταυτόχρονα προκαλώντας σύγχυση.



# Πως να διαχειριστείτε την έκθεση του παιδιού (και τη δική σας) στον καταϊγισμό πληροφοριών μέσω του διαδικτύου

## **ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ**

Συμβουλέψτε το παιδί/έφηβο να ελέγχει τις ροές ειδήσεων ή/και τους λογαριασμούς του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μερικές μόνο φορές την ημέρα. Να αποφεύγει να προσεγγίσει το τηλέφωνο/το tablet μόλις ξυπνάει το πρωί και πριν πάει για ύπνο, καθώς αυτές είναι στιγμές που συχνά είμαστε πιο ευάλωτοι. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για παιδιά και νεαρούς ενήλικες που μπορεί να αναστατώνονται ή να αγχώνονται από τις εικόνες που έχουν δει.

## **ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ**

Τα μικρά παιδιά μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται από τους ενήλικες του περιβάλλοντός τους – παιδαγωγούς, δάσκαλους, μεγαλύτερα αδέρφια, γονείς, παππούδες, γιαγιάδες, θείοι, θείες κ.λπ. Αν δουν τους ενήλικες να ασχολούνται με το τηλέφωνό τους κατά τη διάρκεια των γευμάτων, τις ώρες του μπάνιου, τις ώρες του ύπνου τους κ.λπ., τότε θα σκεφτούν ότι αυτό είναι μια αποδεκτή συμπεριφορά και θα την αντιγράψουν.

## **ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ**

Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις για τις ειδήσεις και τις εφαρμογές κοινωνικών μέσων στο κινητό/τάμπλετ του παιδιού/εφήβου. Με αυτόν τον τρόπο το προφυλάσσετε από τη συνεχόμενη ροή ειδήσεων και τη διαρκή ακούσια έκθεσή του σε εικόνες πολέμου.

### **TOP TIPS**

- ⇒ Φροντίστε να παρέχετε πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού.
- ⇒ Συμφωνήστε και θέστε όρια και κανόνες στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Πόσο χρόνο επιτρέπεται το παιδί να δαπανά στα social media και τι επιτρέπεται να βλέπει σε αυτά.
- ⇒ Βρείτε αξιόπιστες πηγές ειδήσεων και υποδείξτε του κάποιες από αυτές. Εξηγήστε του το ρόλο των ψεύτικων ειδήσεων στον πόλεμο και των δημοσιευμάτων που στόχο έχουν τη χειραγώγηση.

# Αντιμετωπίζοντας την παραπληροφόρηση

Η σωστή αξιολόγηση των πληροφοριών και ο εντοπισμός των ψευδών ειδήσεων για τον πόλεμο στην Ουκρανία γίνεται ολοένα και πιο δύσκολος, ειδικά στο διαδίκτυο όπου η ροή των πληροφοριών είναι συνεχόμενη και χωρίς έλεγχο. Είναι πολύ σημαντικό ως εκπαιδευτικοί αλλά και ως γονείς να βοηθήσουμε τα παιδιά να ξεχωρίζουν την αλήθεια από το ψέμα στο διαδίκτυο.

Διαβάστε [εδώ](#) το σχετικό εγχειρίδιο και μάθετε τρόπους στα παιδιά να εντοπίζουν την παραπληροφόρηση.



<https://bit.ly/37ZE5pW>



<https://bit.ly/38SnDb4>

Σελίδες που κάνουν fact-checking: [Ellinika Hoaxes](#), [AFP](#), [Fact Checker GR](#), κ.α.





Δεν είναι δύσκολο να είναι κανείς πιο  
συνειδητοποιημένος όταν ενημερώνεται  
μέσω διαδικτύου. Το βασικό είναι  
να κάνεις ένα βήμα πίσω και να  
σκέφτεσαι διπλά προτού πιστέψεις  
—ή διαδώσεις— μια είδηση.



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση  
δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»