

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

Ewelina Łukasiewicz - psycholog



Dziś z pewnością dzieci, nasi uczniowie pytać będą o sytuację w Ukrainie i o to czy jest już wojna. Czy i w jak rozmawiać z dziećmi na ten trudny temat, by nie wywołać strachu o swoje życie, stresu i niepotrzebnych lęków.

W dobie telewizji i mediów społecznościowych do dzieci w każdym wieku i tak dotrą te smutne i czasami przerażające informacje o sytuacji w Ukrainie. My jako rodzice i nauczyciele jesteśmy zobowiązani do tego, aby nie unikać tematu, a raczej uspokoić i spokojnie wytłumaczyć to co się blisko naszej granicy dzieje. Od najmłodszych lat nasze dzieci muszą mieć kontakt z prawdziwą rzeczywistością,. Nie mówimy jednak o wojnie jako o sytuacji w której są Ci dobrzy i źli, złym pomysłem jest tłumaczenie wojny przez pryzmat gloryfikacji bohaterów.



Jak zatem i czy w ogóle rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

- Tak, rozmawiajmy. Dzieci mają dostęp do mediów i w końcu sami o tym usłyszą, a wtedy niepokoje i lęki mogą być większe.
- Dostosujmy przekaz do wieku dziecka.
- Nie odkładajmy rozmowy na później.
- Wojna jest zawsze zła, wynika z nieporozumień i braku komunikacji.
- Mówimy przez pryzmat pokoju i tego, że to szacunek do każdego człowieka jest najważniejszy.
- Mówmy o trudnych, ale nie drastycznych stronach wojny.
- Miejmy kontrolę nad tym co nasze dzieci oglądają i czytają w sieci.
- Nie stygmatyzujemy mieszkańców Rosji.
- Nie traktujemy i nie opisujemy wojny przez pryzmat dobrego/złego, czy też bohaterstwa.
- Dajmy możliwość opowiedzenia dzieciom o swoich emocjach.
- Okażmy wsparcie i zrozumienie ich emocji.
- Pozwólmy dzieciom wykonać serce czy laurkę ze słowami wsparcia dla Ukrainy, zaangażować się w charytatywne oraz pomoc dla mieszkańców Ukrainy.



Rozmawiaj i stwórz do tego przestrzeń.

Pojawiło się mnóstwo pytań, „czy rozmawiać?” i „czy ukrywać przed dziećmi informację o wojnie w Ukrainie?”. Odpowiedź brzmi: rozmawiać. Dzieci uczęszczają do placówek, mają kontakt z innymi dziećmi. Dzieci ze sobą rozmawiają, słuchają otaczającego świata. Dowiedzą się o wojnie, usłyszą słowo wojna. To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, pytali, czy mają pytania, zapewnili, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na pytania. To niezwykle ważne byśmy my – rodzice, nauczyciele, ważni dorośli byli osobami od których dzieci będą otrzymywały informacje oraz osobami, które będą korygowały informacje zastyszane poza domem. Ważne, by nazwać, co się dzieje. Oczywiście język powinien być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które dziecko jest gotowe.

„W Ukrainie rozpoczęła się wojna. To znaczy, że prezydent Rosji podjął decyzję o ataku na Ukrainę. Ludzie z Ukrainy walczą i jest to niebezpieczne. Martwimy się o nich”,

„Ludzie rozmawiają o wojnie w Ukrainie, martwią się o ludzi, którzy tam mieszkają, smucą się i złością, bo wojna jest zła”.

„Chcę, żebyś wiedział, że chcę byś o tym ze mną rozmawiał i pytał mnie, o wszystko, o co potrzebujesz zapytać”.





Nazywaj i akceptuj emocje. Wszystkie

Boicie się? Ja się boję. Smucicie się? Ja się smucę. Złoście się? Ja się złoścę. To zrozumiałe. Dzieci też będą doświadczać mnóstwo emocji. To niezwykle ważne by się nimi zaopiekować i zaakceptować każdą emocję. Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się nie dzieje”, może przepętnić niepokojem, kiedy świat wokół mówi o zagrożeniu i dorośli i dzieci mają w sobie niepokój. Często wspierające jest podzielenie się, że i my doświadczamy trudnych emocji. *„Widzę, że się boisz. Kiedy słyszymy o wojnie czujemy strach, bo nasz umysł odczytuje te słowa jako zagrożenie i wysyła nam o tym sygnał. To zrozumiałe. Też tak mam.”* „Martwisz się o babcię swojej przyjaciółki. Opowiedziała Ci, że mieszka tam, gdzie jest wojna. Rozumiem to. Jestem przy Tobie.” To ważne, by dzieci mówiły o uczuciach. Bardzo. Bo tłumienie, chowanie to...cierpienie. To, co niewypowiedziane, chowa się „do środka”. Męczy, dusi, przytłacza. Stąd tak ważne jest stworzenie przestrzeni do mówienia o uczuciach, która wejdzie do waszego codziennego schematu dnia. I tu uwaga: nie oznacza to codziennego pytania się o wojnę. Nie, nie, nie.. Ważna jest uważność na uczucia i otwarcie przestrzeni do rozmowy np. pytania *„Jak się czujesz?”*, *„Jak się dziś czułaś?”*, *„Jakie emocje cię odwiedziły?”*. Z drugiej strony pamiętajmy, że to my regulujemy i to my jesteśmy dorośli. Dzielenie się emocjami, pokazywanie, że doświadczenie lęku, smutku, złości jest zrozumiałe, nie oznacza, że mamy zalać dzieci naszymi emocjami i zmartwieniami.

Bądź uważny na katastrofizację. U siebie u i dziecka. Skup się na tu i teraz.

Wokół nas jest wystarczająco dużo trudnych informacji. Gdy czujemy lęk mamy tendencję do zniekształcania myśli i przewidywania dodatkowej katastrofy. Ważne, by być uważnym na komunikaty, które kierujemy do dziecka i do innych wokół. Ważne, by pytać dziecko co myśli, o to jakie zna fakty. I jednocześnie nie kłamać. Co mam na myśli: Komunikaty: *„Zaczyna się od Ukrainy, a potem może iść do Polski”, „To tylko początek. Będzie trzecia wojna światowa”* itp. One nie pomagają. Nie wiemy jak będzie. Dla dzieci, zbyt dużo to to, co jest. Nie dokładajmy. Pytajmy dzieci: co o tym wiesz? Co myślisz? Czym się martwisz. Dziecko: *„Jasiu powiedział, że Putin zaatakuje też Polskę”* Odpowiedz: *„Na ten moment Putin zaatakował Ukrainę. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że chce zaatakować Polskę. Jestem przekonana, że Jasiu też takich nie posiada”*. I najtrudniejsze: jednocześnie nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien. Chciałabym napisać: jesteśmy i będziemy bezpieczni. Nie wiem, czy będziemy. Dlatego nie jestem w stanie Wam tego obiecać. Czy padnie pytanie: *„Czy w Polsce będzie wojna?”* Z dużym prawdopodobieństwem padnie. Czy mamy odpowiedzieć: *„może będzie”*? Czy lepiej: *„No gdzie, kochanie. Na pewno nie będzie”*? Ani tak, ani tak. TU i TERAZ. To, co wiemy, dostosowane do dziecka + maksimum bezpieczeństwa. *„Na ten moment wojna jest tylko na Ukrainie. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że Putin chce zaatakować Polskę. Polska ma wsparcie innych Państw, ma z nimi umowę i jeżeli ktokolwiek chciałby nas skrzywdzić inne państwa, i jest ich bardzo dużo, obiecały, że nam pomogą”*.



Wyłącz wiadomości w TV



Nie włączaj kanałów informacyjnych w TV przy dziecku. W aucie ustaw radio, gdzie leci wyłącznie muzyka. Rozmawianie, o tym co się dzieje nie oznacza, że mamy pokazywać dzieciom obrazy wojny. To, co widzimy w telewizji jest często tak trudne, że sami nie mieścimy. Obrazy strzelania, bombardowania, cierpienie ludzi są dla dzieci za trudne, nie są w stanie tego przetworzyć. Postaraj się zadbać o filtrowanie treści na YouTube i zabezpieczenie w telefonie stron informacyjnych.

Poczucie bezpieczeństwa – najważniejsze jest BYCIE razem.

Zapytaj siebie: co mogę zrobić, by dać sobie i mojemu dziecku maksimum bezpieczeństwa? Jak być blisko? Bezpieczeństwo jest przede wszystkim w domu. Poczucie bezpieczeństwa tworzymy my. To co się dzieje jest trudne, dzieci mogą spotkać się z trudnymi informacjami, ale to na ile będą się czuły bezpiecznie, zależy przede wszystkim od nas. Każdy z nas potrzebuje bezpieczeństwa. To podstawowa potrzeba każdego człowieka. Informacje o wojnie mogą je naruszyć, stąd istotne, by troszczyć się o tę potrzebę i dać sobie bliskość. Przytulanie, bycie razem, zaplanowanie więcej wspólnego czasu, zabawa ...i zwyczajność. To ma znaczenie.



Zwyczajność

Czasami mamy poczucie, że jak się dzieje coś ważnego, trudnego, to należy coś zmieniać. Normalność, zwyczajność, rutyna – to pomaga. To cenne, by wdrożyć dodatkowe rytuały, ale to nie oznacza, że mamy przeorganizować dzień, codziennie robić godzinne medytacje, zamiast jeździć na zajęcia z robotyki. Przeciwnie. Szczególnie wtedy, gdy jest trudno, potrzebujemy troszczyć się o zwyczajność, o codzienność i toczyć zwyczajne życie.



Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka.

Wprowadź ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

Dbaj o siebie. Napętniaj emocjonalny kubeczek.



Cały artykuł znajdziesz tutaj: Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie? | Dziecięca psychologia
<https://dzieciecapychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/>

15 WSPIERAJĄCYCH KOMUNIKATÓW „JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE”

1. Wojna to walka między państwami. To taki duży konflikt, podczas którego jedno państwo chce np. odebrać coś drugiemu państwu, siłą.
2. Pytasz, bo się przestraszyłeś? Rozmawialiśmy z mamą o tym, co dzieje się w innym kraju. Dbamy o to, abyś był bezpieczny. Chcesz się przytulić?
3. Zaciekawito Cię to, o czym mówiła ta pani? Co chciałbyś wiedzieć? Możesz śmiało pytać. Jestem dla Ciebie.
4. Wyglądasz, jakbyś się czymś zdenerwowała. Chcesz o tym pogadać? To nowa sytuacja, więc dużo będziemy pewnie teraz o niej słyszeć. To dość naturalne. Czy jest coś, co chciałabyś teraz zrobić? Na co masz ochotę?
5. Wiesz, nie znam odpowiedzi na każde pytanie, ale sprawdzę to/przemyślę to i jeszcze o tym porozmawiamy, ok?
6. Widzę, że jest dziś w Tobie dużo różnych emocji. Może chcesz się do mnie przytulić? Poskaczemy razem? A może pójdziemy pobiegać do parku? Chcesz pograć w piłkę albo pojeździć na rowerze? Co Ty na to?
7. Mam wrażenie, że jesteś dziś bardzo zamyślony. Chcesz o tym porozmawiać?
8. Rozumiem, że się zmartwiłaś. Posiedzę tu z Tobą tak długo, jak to będzie możliwe. Zrobić Ci kakao albo herbatę?



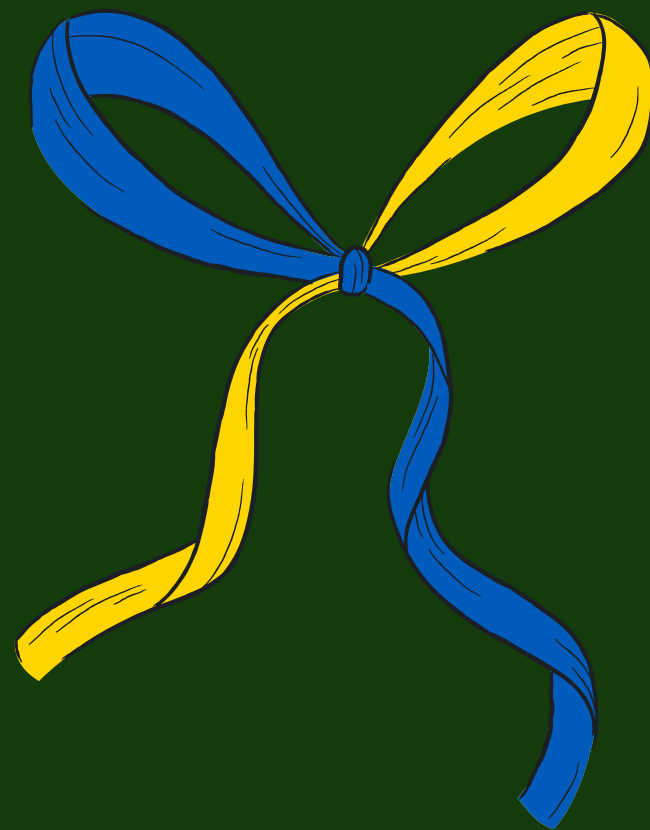
15 WSPIERAJĄCYCH KOMUNIKATÓW „JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE”

1. Widzę, że posmutniałeś? Możesz płakać, jestem przy Tobie, synku.
2. To nie jest tak, że nie możemy nic zrobić. Możemy pomagać naszym sąsiadom z Ukrainy. Teraz możemy np. wpłacać pieniądze, które zostaną przekazane potrzebującym.
3. Nie chcesz się przytulać, ani rozmawiać. W porządku. Będę blisko, gdybyś czegoś potrzebowała.
4. Zastanawiasz się, co teraz robić? Jak ja nie wiem, co ze sobą zrobić, bo mam mętlik w głowie, zapisuję często swoje myśli w notesie. To mi pomaga. Możemy to narysować lub rozpisać na kartce, chcesz?
5. Złośćisz się dziś, co? Taki masz dzień, czasem tak bywa. Pozwól sobie na to, tak aby nie ranić innych. Będę Cię w tym wspierać, ok?
6. Pytasz, co się stało? Mam dziś trudniejszy dzień i gorzej się czuje. Czasem tak jest. Każdy z nas tak czasem miewa. Ja, tata, Tosia i Ty. Ale jestem dorosła i zajmę się tym, także spokojnie.
7. Przestraszyłaś się? Rozumiem. Mi też jest czasem trudno, dlatego płaczę. To normalne. Poradzę sobie z tym. Chcesz o coś zapytać?



Dziękuję za uwagę

Zapraszam na stronę facebookową
psychologa szkolnego Ewelina
Łukasiewicz,
a w razie potrzeby kontakt e-
mailowy: ewelina.lukasiewicz1@wp.pl



PRESENCE