

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?



1. **Zacznijmy rozmawiać:** To bardzo ważne, aby dzieci o tym, co się dzieje, dowiadywały się w pierwszej kolejności od nas – w bezpiecznej relacji i przestrzeni. Wiadomość o wojnie zawsze budzi strach i uruchamia lawinę lęków. Jeśli to my tę wiadomość dziecku podamy, mamy szansę zadbać o jego emocje, zaopiekować się nimi. Nie łudźmy się, że przed trudną wiedzą możemy dzieci ochronić. Można się z nią zetknąć dosłownie wszędzie – w transporcie publicznym, w szkole przez rówieśników, we wszystkich mediach, też społecznościowych. Na to nie mamy wpływu.
2. **Dozujmy informacje:** Wojna ma najbardziej okrutne, brutalne oblicze. W najbliższym czasie prawdopodobnie będą do nas docierać drastyczne szczegóły inwazji, wstrząsające relacje i opowieści. Starajmy się nie epatować nimi dzieci. Powinny dowiedzieć się, że trwa wojna – ale w miarę możliwości zadbajmy, aby nie stykały się z tymi najbardziej koszmarnymi jej aspektami.
3. **Uważajmy na obrazy:** Postarajmy się więc nie oglądać relacji wideo przy dzieciach, nie pokazujmy im dramatycznych zdjęć. Swoją potrzebę zdobywania wiedzy na temat tego, co dzieje się w Ukrainie, starajmy się zaspokajać nie w ich obecności. Zamiast obrazów dajmy dzieciom słowo. Rozmowa pozwala reagować na emocje dziecka, a słowo uruchomi w głowie dziecka dokładnie tyle, ile ono jest w stanie przyjąć.
4. **Wyjaśnijmy w miarę możliwości, co się dzieje:** Wiedza zawsze uspokaja, daje poczucie oswojenia tematu. W zależności od wieku i możliwości rozumienia sytuacji przez dziecko możesz mu opowiedzieć, jak doszło do inwazji na Ukrainę, kto rządzi Rosją i co może zrobić teraz Zachód. Opowiedz dziecku o NATO – to buduje poczucie bezpieczeństwa. „Jesteśmy w sojuszu wojskowym z największymi armiami świata. W tym sojuszu kraje umówiły się, że nie wolno zaatakować żadnego z nich, bo wtedy odpowie cały sojusz. To sprawia, że jesteśmy bezpieczni.
5. **Odpowiadajmy na pytania, niekoniecznie wybiegajmy w przód:** Dziecko będzie pytać o tyle, ile jest w stanie udźwignąć. Odpowiadajmy szczerze i zgodnie ze swoją wiedzą, ale też z uważnością na wrażliwość dziecka. To my znamy je najlepiej i wyczuwamy, ile będzie „już za dużo”.
6. **Próbujmy ukoić emocje:** Jeśli widzimy, że dziecko jest rozdrażnione, zestresowane, rozbite – pamiętajmy, że zmaga się z czymś, co jest ponad jego siły pojmowania świata. Trochę tak, jakby świat z gry komputerowej czy filmu sensacyjnego wkroczył nagle do naszych domów. Dajmy dziecku dużą dawkę wyrozumiałości, weźmy poprawkę na jego zachowanie, jeśli zrobi aferę lub eksploduje złością. Próbujmy

nazywać jego uczucia i to, jak trudna jest sytuacja. Możemy powiedzieć: „Rozumiem, co przeżywasz. Widzę, że się stresujesz. To bardzo trudne, co się dzieje”.

7. Przymulajmy, przymulajmy, przymulajmy To zawsze działa.

Uważaj na katastrofizację. U siebie i u 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 o 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.

(Źródło powyższych informacji-Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Rzeszowie)