

Jak rozmawiać z dzieckiem o obecnej sytuacji wywołanej wojną w Ukrainie?

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Wiadomość o wybuchu wojny w Ukrainie może budzić u wszystkich niepokój oraz uruchomić lawinę lęków. Dzieci, podobnie jak dorośli będą w tej sytuacji doświadczać mnóstwa różnych uczuć. To niezwykle istotne, by się nimi zaopiekować i zaakceptować każdą emocję, która się pojawi.

Jak pomóc dziecku, aby nie wzbudzać lęku, jak z nim rozmawiać, aby mówiło o swoich emocjach?

- **Wspieraj dziecko w przeżywanych przez niego emocjach.**

Ważne jest obserwowanie zachowania dziecka - czy stało się bardziej smutne, niespokojne, rozdrażnione, czy nie pojawiły się jakieś reakcje lękowe, problemy z zasypianiem. W takich sytuacjach nie zostawiaj dziecka samego - rozmawiaj. Podczas rozmowy możesz mieć wpływ na informacje, jakie przekażesz dziecku i dostosować je do jego wieku. To osoby dorosłe powinny wyjść z propozycją rozmowy do dziecka. Niemożliwe jest zamknięcie dziecka w bańce, w której wojna nie istnieje. Prędzej czy później dotrą do niego informacje o tym, co dzieje się w Ukrainie.

Nie czekaj na to, aż dziecko się do ciebie zwróci, bo dziecko może mieć różne fantazje na temat obecnej sytuacji. Ważne jest rozpoczęcie dialogu. Można rozpocząć taką rozmowę pytaniem, co dziecko wie na temat wojny, jakie ma myśli. W ten sposób dowiesz się, co ewentualnie możesz poprawić czy zweryfikować w wiedzy dziecka. Musisz pamiętać, jakie informacje chcesz dostarczyć dziecku, nazywaj rzeczy, które się dzieją bez przekazywania lęku, stresu, napięcia. Ważne, aby zadawać pytania otwarte „Jak ty się czujesz w tej sytuacji? Co o niej myślisz?” Przez to daj dziecku przestrzeń do tego, żeby ujawniło czego się boi. Weryfikuj, jakie dziecko ma informacje i pozwól na ujawnienie emocji.

Podczas rozmowy warto stosować aktywne słuchanie, które polega na odczytywaniu uczuć i odzwierciedlaniu ich np. „Wydaje mi się, że jesteś tym bardzo zmartwiony”. Podczas aktywnego słuchania dobrze jest się ustawić na poziomie dziecka, schylić się lub podnieść na ręce gdy jest mniejsze, aby nawiązać kontakt wzrokowy. Należy też mówić językiem dziecka, przejąć jego wyrażenia, operować jego systemem pojęć (nie powinno się narzucać dziecku własnego rozumienia wojny, konfliktu zbrojnego itd.). Należy „wejść w świat dziecka”. Gdy zadaje dużo pytań powinieneś udzielać merytorycznych odpowiedzi, rzetelnych informacji, ale dostosowanych do poziomu poznawczego i emocjonalnego dziecka.

- **Daj dziecku przestrzeń na emocje**

Pozwól dziecku na złość, smutek, czy strach. Bądź wyrozumiały i nie staraj się na siłę go uspokoić. Zamiast tego nazwij jego uczucia i okaż zrozumienie. Bądź blisko.

Sam staraj się zachować spokój i nie wpadać przy dziecku w panikę. To ty masz być dla niego wsparciem. Dziecko uczy się zachowań poprzez obserwację. Zanim zaczniesz rozmowę o wojnie zadbaj o uspokojenie siebie. Nie zaczynaj rozmowy, gdy przeżywasz silne emocje, bo tylko zwiększysz poziom niepokoju dziecka.

- **Otwarcie rozmawiaj z dzieckiem o swoich uczuciach, sposobach ich rozumienia, a także strategiach radzenia sobie z nimi.**

Pokaż dziecku, że wyrażanie uczuć przynosi ulgę i że emocje nie muszą dezorganizować codzienności. Nawet kiedy przeżywasz trudne emocje i rozmawiasz o nich, to nadal możesz chodzić do pracy, uczyć się i wykonywać inne obowiązki. Jesteś dla dziecka wzorem, jak radzić sobie ze swoim lękiem, złością, bezradnością i smutkiem. Wojna jest przerażająca dla wszystkich. Nie udawaj przed dzieckiem, że nie odczuwasz emocji. Jednak w pierwszej kolejności zadbaj o swój spokój. Twoje zdenerwowanie i napięcie nic tu nie pomogą, a mogą jedynie pogorszyć sytuację. Kiedy już wiesz, że jesteś w stanie spokojnie i racjonalnie porozmawiać z dzieckiem na temat wojny, zastanów się, jakie informacje są najważniejsze i które z nich należy przekazać dziecku.

Nadrzędnym celem rozmowy z dzieckiem jest koncentracja na jego emocjach, a nie na udzieleniu mu naukowej odpowiedzi. Daj dziecku możliwość do wyrażania emocji. Dziecko może je wyrazić poprzez rysunek, zabawę.

- **Kiedy poruszasz trudne tematy, używaj zrozumiałego języka, dopasowanego do wieku dziecka i jego potrzeb.**

Odpowiadaj na pytania, nawet jeśli dotyczą wciąż tej samej sprawy lub się powtarzają. Czasem trzeba o jakimś aspekcie trudnej sytuacji porozmawiać wiele razy. Dziecko czasami potrzebuje wielokrotnie odnosić się do nurtujących je kwestii, zanim poczuje się pewne usłyszanych odpowiedzi i uporządkuje je sobie. Tłumacząc dziecku aktualne wydarzenia, posłuż się informacjami, które już zna np. z bajek, wiedzy wyniesionej ze szkoły, zabaw czy filmów. Dzieci nie muszą i nawet nie powinny wiedzieć wszystkiego, co wiedzą dorośli. Nie muszą znać drastycznych szczegółów i politycznych niuansów. Natomiast potrzebują rzetelnych informacji dostosowanych do ich poziomu rozumienia, które pozwolą im pomyśleć o tym, co słyszą w radiu, telewizji czy mediach społecznościowych, w bezpieczny, niebudzący lęku sposób.

- **Daj dziecku czas na zastanowienie się i przemyślenie informacji.**

Akceptuj momenty milczenia, cierpliwie i bez oceniania towarzysząc dziecku we wspólnym zastanawianiu się, wspólnych refleksjach, wątpliwościach i emocjach.

- **Pamiętaj, że dziecko myśli i przeżywa świat po swoim.**

Nie podważaj i nie wyśmiewaj pytań, które zadaje dziecko, nawet jeśli wydają się one dziecinne, naiwne czy odbiegające od tematu.

- **Spróbuj nauczyć dziecko odróżniać rzeczywistość od fikcji**, tak aby oddzielało realne wydarzenia od fantazji oraz wyobrażeń, które mogą potęgować trudne przeżycia i nasilać napięcie lub wręcz przeciwnie – prowadzić do dehumanizacji i traktowania ofiar wojny jak postaci z gier.

- **Ogranicz dziecku dostęp do różnych treści, które są pokazywane w mediach, tak żeby nie było ciągle stymulowane przez nowe, drastyczne informacje.**

W rozmowie z dzieckiem oprzyj się na aktualnych informacjach z pewnych źródeł tak, żeby były przekazywane w obiektywny sposób i dotyczyły tylko tego, czego jesteście pewni. Bez teorii spiskowych. Zadbaj o to, aby rozmowy o własnych obawach dotyczących wydarzeń w Ukrainie z innymi dorosłymi członkami rodziny i znajomymi prowadzić bez obecności najmłodszych. Dozuj informacje - w najbliższym czasie prawdopodobnie będą podawane drastyczne szczegóły inwazji, wstrząsające relacje i opowieści. Dzieci będą to widzieć na ekranach telewizorów i smartfonów. Uważaj na obrazy, unikaj szczególnie tych drastycznych, by nie zapisywały się w ich wyobraźni. Zamiast wizji używaj słowa.

- **Wyjaśnij dziecku rolę nieprawdziwych informacji w Internecie, tak zwanych fake newsów.**

Ostrzegaj przed fałszywymi profilami osób w mediach społecznościowych. Ważne, by dziecko korzystające z Internetu wiedziało, że to, co widzi w mediach, niekoniecznie jest zgodne z prawdą. Naucz je rozpoznawać rzetelne źródła informacji i zachęcaj do czerpania z nich wiedzy o świecie.

- **Uważaj na katastrofizację.**

Łatwo teraz popaść w ten błąd poznawczy. Gdy przeżywamy lęk, mamy tendencję do zniekształcania myślenia i przewidywania dodatkowych nieszczęść. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Dlatego skupcie się na tym, co tu i teraz, bez wybiegania w przyszłość.

- **Powtarzaj dziecku, że z każdą informacją budzącą niepokój może zawsze zwrócić się do ciebie.**

- **Wzmacniaj poczucie bezpieczeństwa.**

Aby zapewnić poczucie bezpieczeństwa wskazane jest nie wprowadzanie nagłych zmian w życiu codziennym. Zadbaj o to, aby zachować dotychczasowy rytm dnia ze stałymi rytuałami i sposobami spędzania czasu. Nie rezygnuj z dotychczasowych aktywności, które przynoszą radość i są regularnymi elementami życia codziennego. Stałość sprawia, że wzrasta poczucie bezpieczeństwa. W sytuacji nagromadzenia się

dużej ilości emocji warto wybrać się z dzieckiem na spacer do lasu, pograć w ulubioną grę planszową, posłuchać ulubionych piosenek, czy też porysować. Relaksacja jest bardzo ważna zarówno dla osób dorosłych, jak i dla dzieci. Warto wykonywać ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne. Można stosować masaże relaksacyjne, czytanie bajek, tworzenie wspólnych, radosnych historii.

- **Obudź u dziecka poczucie solidarności z innymi osobami, które podejmują starania na rzecz pokoju lub są ofiarami działań wojennych.**

Ucz dziecko empatii i bądź wzorem dobrych postaw. Otwarcie wyrażaj swój sprzeciw wobec zachowań agresywnych. Zróbmy coś z dzieckiem dla Ukrainy. Wystarczy czasem drobny gest tj. narysowanie laurki czy powieszenie w oknie flagi, aby dziecko poczuło się lepiej. Zadbajmy razem o to, aby w domu panowała atmosfera nadziei - nie bezsilności.

- **Zachowaj szczególną czujność na wszelkie formy stygmatyzacji i prześladowania.**

Unikaj utrwalania stereotypów dotyczących Rosjan, tj. stwierdzenia, że wszyscy Rosjanie są źli i okrutni. Wśród nich także są ludzie, którzy nie chcieli wojny i są jej ofiarami.

- **Bądź fizycznie i emocjonalnie dostępny dla dziecka.**

Emocje, zwłaszcza te związane z lękiem i napięciem, są bardzo mocno osadzone w ciele. Oprócz rozmów i przekazywania informacji, które pozwalają zaopiekować się sferą poznawczą, warto położyć nacisk na kontakt cielesny, zapewniać fizyczną bliskość i dostępność bezpiecznego dorosłego. Warto przytulać, głaskać dziecko, kiedy tego potrzebuje, spędzać z nim czas. Bliskość fizyczna jest najlepszym sposobem na rozładowanie stresu i zwiększenie dodatkowo poczucia bezpieczeństwa.

Rodzicu pamiętaj, że jesteś wzorcem i przykładem dla swojego dziecka. Twoje emocje i reakcja na aktualną sytuację, mają szczególny wpływ na jego stan emocjonalny oraz zachowanie.

Opracowali specjaliści z PPP w Jaśle