

Jak rozmawiać z dzieckiem o Wojnie w Ukrainie?

Szanowni Rodzice wielu z Was zastanawia się zapewne czy poruszać temat wojny w Ukrainie ze swoimi dziećmi od razu, czy poczekać do momentu, aż dzieci same zaczną się nim interesować i pytać nas dorosłych? Jak reagować na trudne pytania i emocje dzieci?

1. Moja odpowiedź brzmi: jak najbardziej rozmawiać. Dzieci mimo, że może nam się wydawać, że nie są zainteresowane tematem są świetnymi obserwatorami. Nawet możemy się nie zorientować, jak usłyszą naszą rozmowę lub fragment wiadomości oglądany przez nas. Poza tym dzieci uczęszczają do szkoły, mają kontakt z innymi dziećmi, rozmawiają ze sobą. Dowiedzą się o wojnie, prędzej czy później, na pewno usłyszą słowo wojna. To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, pytali, czy mają pytania, zapewnili, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na ich wszelkie wątpliwości.
2. To niezwykle ważne byśmy my – rodzice, ważni dorośli byli osobami od których dzieci będą otrzymywały informacje oraz osobami, które będą korygowały nieprawdziwe informacje zasłyszane poza domem. Ważne, by nazwać, co się dzieje i nazwać dlaczego wokół nas- dorosłych tak często pojawia się temat wojny w Ukrainie. Oczywiście język powinien być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które dziecko jest gotowe. Warto wiedzieć, że gdy dziecko draży dany temat, to to nie musi oznaczać, że chce ono poznać temat wraz ze wszystkimi drastycznymi szczegółami

Jak wytłumaczyć czym jest wojna? Można np. wytłumaczyć tak:

„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 możesz mnie o wszystko pytać, o co tylko potrzebujesz, postaram się Ci pomóc i odpowiedzieć na wszelkie Twoje wątpliwości:.

Lub:

„Wojna to walka między Państwami, to taki duży konflikt, podczas, którego jedno Państwo chce coś drugiemu odebrać siłą”. Warto zaznaczyć, że wojna jest zła.

3. Nazywaj i akceptuj emocje dziecka. Jeżeli dziecko powie np., że się boi, nie należy zaprzeczać mówiąc nie masz co się bać..warto natomiast zapytać czego tak naprawdę obawia się dziecko? Warto dać dziecku zrozumienie, że my dorośli również jesteśmy zaniepokojeni tą sytuacją, jednocześnie należy zapewnić dziecko, że jest bezpieczne, że my dorośli zrobimy wszystko, żeby nic mu się nie stało.

Np. Widzę, że się boisz, jesteś zaniepokojony. To normalne uczucia kiedy słyszymy o wojnie. Pamiętaj jednak, że my rodzice zrobimy wszystko, żebyś był bezpieczny.

Z drugiej strony pamiętajmy, że to my regulujemy emocje dziecka i to my jesteśmy dorośli. Dzielenie się emocjami, pokazywanie, że doświadczanie lęku, smutku, złości jest zrozumiałe, nie oznacza, że mamy zalać dzieci naszymi emocjami i zmartwieniami.

4. Uważajmy na rozmowy, słowa które wypowiadamy wśród domowników.

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. Np. Zaczął od Ukrainy, a potem może przyjdzie do nas?, nie dokładajmy niepotrzebnych stresorów naszym dzieciom. Starajmy się nie włączać kanałów informacyjnych przy dziecku oraz kontrolować dostęp do drastycznych informacji, obrazów w urządzeniach elektronicznych dziecka.

A co jeśli z ust dziecka padnie pytanie czy u nas też będzie wojna?

Można np. odpowiedzieć:

„ Na ten moment wojna jest tylko w 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”, teraz jesteśmy bezpieczni.

5. Wskazujmy na wartościowe postawy Polaków wobec uchodźców z Ukrainy.

W wielu miejscach w tym także w szkołach organizowane są zbiórki na rzecz uchodźców, możemy wspólnie z dzieckiem przygotować jakieś dary. Dziecko w ten sposób może doświadczyć poczucia sprawstwa, jedności i wspólnoty z innymi.

6. Poczucie bezpieczeństwa – najważniejsze jest BYCIE razem.
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.

7. Postarajmy się zachować dotychczasową zwyczajność , normalność i rutynę. SZUKAJMY KONOTACJI POZYTYWNEJ...mimo trudnej sytuacji i przerażających wieści wojennych wciąż możemy robić z dziećmi rzeczy, które będą dostarczać nam wszystkim pozytywne emocje.

Pozdrawiam i życzę dużo spokoju.

Psycholog –Aneta Misiak