



Jak wspierać i rozmawiać z dzieckiem na temat wojny w Ukrainie?

Szanowni Rodzice, już od kilku dni wszyscy z niedowierzaniem, pełni niepokoju i wewnętrznego rozedrgania przyglądamy się temu, co dzieje się za naszą wschodnią granicą. Dla wielu z nas jest to zupełnie nowa sytuacja, nowa rzeczywistość, w której obudziliśmy się i nowe emocje, z którymi musimy wszyscy uczyć się żyć, radzić sobie z nimi....

W związku z dramatycznymi wydarzeniami rozrywającymi się w Ukrainie dzieci mogą czuć się zagrożone, rozbite, mogą szukać u nas pomocy. Nie należy zbywać prób podejmowania rozmowy, ale prowadzić ją w sposób wyważony, budując w dzieciach poczucie bezpieczeństwa.

Sposoby na to, by pomóc dzieciom zrozumieć wydarzenia bez powodowania zbyt dużego stresu – komunikaty dla rodziców:

- U dzieci w wieku przedszkolnym należy nie wzbudzać niepotrzebnego lęku i niepokoju. Dzieci są baczniymi obserwatorami rzeczywistości, jednak dopóki nie podejmują tematu wojny w rozmowach, zabawie, pracach plastycznych i innych swoich działaniach, dopóty nie jest wskazane rozpoczynanie tematu z dzieckiem. Jednocześnie zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni być bardzo czujni. W chwili, kiedy zaobserwujemy zainteresowanie tematem u dziecka powinniśmy przede wszystkim dać mu przestrzeń do mówienia o swoich odczuciach i emocjach.
- Dobrą praktyką jest wyłączenie wiadomości telewizyjne w domu i zredukowanie narażenia dziecka na kontakt z drastycznymi obrazami i emocjonalnymi relacjami korespondentów, czy naocznych świadków. Nie oglądajcie wiadomości „w kółko”. Kiedy dzieci widzą sceny wojenne lub wielokrotnie słyszą o wojnie, doznają traumy. Sytuacja widziana w TV wyolbrzymia się w ich umysłach. Nie da się tych treści „odzobaczyć”. Starajcie się więc, nie włączać kanałów informacyjnych w TV przy dziecku. Zdecydowanie lepiej, by do dziecka docierały bodźce słuchowe niż wizualne. Nawet dla dorosłych obrazy, pokazywane w kanałach informacyjnych często są zbyt trudne w odbiorze.
- Należy rozmawiać z dzieckiem w sposób prosty na temat tej sytuacji - mówić prawdę, ale nie straszyć. Zapytajcie dziecko czy ma pytania. Rozmowa powinna być prowadzona w spokojnym, opanowanym tonie, prezentując racjonalny wzorzec postępowania, wyjaśniając swoje własne uczucia. Pomóżmy dziecku zachować spokój i poczucie bezpieczeństwa, trzeba przypomnieć, że żyjemy w bezpiecznym kraju, bez przekazywania zbyt dużej ilości informacji. Należy słuchać dziecięcych pytań. To rodzice, powinni być pierwotnym źródłem informacji. Jednak nauczyciel powinien także w tym obszarze wspierać. Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się

nie dzieje”, może zwiększać dziecięcy niepokój. Jeśli nie damy dzieciom naszego obrazu świata, jeśli nie wyjaśnimy, że jest wojna, że ludzie w niej giną, dzieci będą fantazjować i wymyślać własne wersje tego co się dzieje.

- Unikajcie dyskusji politycznych i dzielących. Zwracanie uwagi na wypowiedzianie się z szacunkiem niezależnie od tego, jak skrajne emocje nami targają. Nazywamy zachowania, postawy, przyczyny - nie ludzi. W środowiskach międzynarodowych jest to szczególnie ważne, gdyż można zranić. To jak mówimy do dzieci, zarówno w domu jak i przedszkolu kształtuje ich postawy, poglądy i stosunek do świata. Tylko empatia ćwiczona od najmłodszych lat jest kluczem do zrozumienia drugiego człowieka, porozumienia między ludźmi i unikania konfliktów.
- Bądźmy razem. Dzieci mogą się zachowywać w każdy możliwy sposób, bo w różny sposób przetwarzają trudne informacje, a co za tym idzie różnie manifestują. Mogą być niesforne, rozkojarzone, bardziej potrzebować naszej bliskości czy częściej się złościć. Dorośli powinni zwracać uwagę na dziwne zmiany w zachowaniu dziecka, które świadczą o stresie np. zmniejszenie apetytu, zły sen. Ważna jest uważność, dostrzeżenie potrzeb. Wskazane jest przytulanie, bycie razem, zaplanowanie wspólnego czasu. Pomocna jest rutyna dnia, normalność, zwyczajność oraz nie wpadanie w panikę.

