

Drodzy Rodzice!

Zamieszczamy kilka podpowiedzi, jak podejść do tematu wojny w rozmowach z dziećmi:

- Czy rozmawiać z dziećmi o wojnie?

TAK. Jeśli nie dowie się od mamy i taty, to z pewnością powie mu o tym ktoś inny – a wtedy tracimy wpływ na to, co i w jaki sposób usłyszy dziecko; możesz nie mieć również możliwości szybkiej reakcji. Nawet, jeśli jest to dla Ciebie trudne, pamiętaj że unikanie tematu i zamiatanie pod dywan jest zawsze najgorszym rozwiązaniem.

- Nie wywołuj tematu na siłę, ale uważnie słuchaj tego, co mówi samo dziecko.

- Jak rozmawiać z dzieckiem na tak trudny temat?

Zachowaj spokój. Język powinien być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które dziecko jest gotowe. Nie opowiadaj o okrucieństwach, nie pokazuj doniesień telewizyjnych i internetowych. Załóż raczej, że dziecko nie zapyta o więcej, niż jest w stanie udźwignąć, więc przekazywanie mu dodatkowych informacji może nie być dobrym pomysłem. Zapytaj dziecko co myśli, co już wie. Sprostuj ewentualne zniekształcenia. Najlepiej ograniczyć się do odpowiedzi na pytania dziecka.

Powiedz, że wojna zawsze jest zła i należy robić wszystko, by wojny nie wybuchały. Zapewnij dziecko, że są inni ludzie, którzy zrobią wszystko, by nastął pokój i dbają o nasze bezpieczeństwo.

Nie zaszczepiaj nienawiści do innych.

Nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien.

Zachowaj spokój, ale nie udawaj że nic się nie dzieje – dziecko widzi i czuje więcej, niż nam się wydaje.

Dzielenie się emocjami, okazywanie lęku, smutku, czy złości jest zrozumiałe, ale nie zalewaj dziecka swoimi emocjami i zmartwieniami.

- Jak się zachować?

To przede wszystkim rodzice, jako osoby znaczące, tworzą poczucie bezpieczeństwa. Pamiętaj, że dziecko Cię obserwuje i robi to szczególnie uważnie, kiedy odczuwa niepokój.

Obserwuj dziecko – jeśli zauważasz zmianę w jego zachowaniu, nie pozostawiaj tego bez reakcji. Jeśli widzisz, że jest niespokojne lub przybite, zapytaj o powód i pomóż swojemu dziecku nazwać emocje. Okaż akceptację i zrozumienie. Daj dziecku wsparcie, którego potrzebuje i zapewnij, że zawsze może do Ciebie przyjść, aby dopytać o sprawy, które je niepokoją.

Nie tocz dyskusji na temat wojny z innymi dorosłymi w obecności dzieci.

Nie oglądaj doniesień o wojnie przy dziecku (nawet, gdy wydaje ci się, że Twoje dziecko jest zajęte czymś innym, może zobaczyć i usłyszeć więcej, niż jest w stanie udźwignąć).

Zadbaj o codzienną rutynę. Bezpieczeństwo wiąże się ze stałością i niezmiennością. Staraj się organizować codzienność możliwie podobnie jak dotąd.

Postaraj się zapewnić dziecku, że jesteście bezpieczni. Możecie się też razem zastanowić, w jaki sposób wesprzeć Ukraińców (np. włączenie się w zbiórkę na rzecz uchodźców).

(Za: Psycholog A. Tracz)

Poniżej przydatne linki:

<https://kosmosdla doroslych.pl/.../jak-rozmawiac-z.../>

<https://znp.edu.pl/poradnik-jak-rozmawiac-o-wojnie-w.../>

<https://dzieciCapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy.../>

<https://www.hellozdrowie.pl/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-strachu-przed-wojna-nie-chronmy-ich-w.../>

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/mamo-tato-co-to-jest-wojna/>