

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



W obliczu ostatnich wydarzeń dotyczących ataku Rosji na Ukrainę, wielu rodzicom nasuwa się pytanie: "Czy i jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?". To jest trudne, ale jednak powinni mówić. Dzieci i tak się dowiedzą. Założenie jest takie, że jeżeli to my przekazujemy im tę informację, to mamy jakąkolwiek kontrolę nad tym, jak dziecko będzie ją kojarzyło. Należy pamiętać o tym, że działania wojenne będą zwracać uwagę dzieci i młodzieży, podobnie jak każdego z nas. Mogą prowadzić do niejasności, dezinformacji, nasilania się strachu o siebie i bliskich. Dlatego ważne, żeby znaleźć miejsce i czas by wspólnie omówić co się wydarzyło na Ukrainie, co to oznacza i do jakich konsekwencji prowadzi.

Wskazówki dla rodziców (źródło: W jaki sposób przekazywać dziecku takie informacje, a jednocześnie chronić jego zdrowie psychiczne – radzi ekspert portalu „Twoje Zdrowie” psycholog Tomasz Kafel):

- **Porozmawiaj z dzieckiem osobiście, zanim zrobi to za ciebie ktoś inny.** Pamiętaj, że dziecko potrzebuje wiedzieć, co dzieje się w jego otoczeniu, by czuć się bezpiecznie. Nawet trudne informacje wiele wyjaśniają, jeśli tłumaczą reakcję otoczenia i są przekazane przez bliskich.
- **Używaj zrozumiałego języka, dopasowanego do wieku i potrzeb.** Staraj się odpowiadać na rodzące się pytania, nawet jeśli dotyczą tej samej sprawy lub się powtarzają. Dzieci potrzebują wielokrotnie odnieść się do nurtujących je spraw, zanim poczują się pewne usłyszanych odpowiedzi.
- **Rozmawiaj z otwartością i szczerością.** Akceptuj dziecięce sposoby formułowania pytań nawet jeśli wydają się zabawne czy odbiegają od tematu. Dzieci potrzebują powiązania nowych informacji z tym, co znają. Zależnie od wieku, posłuż się odniesieniem do bajek, gier, zabaw czy filmów.
- **Daj czas do zastanowienia;** akceptuj momenty milczenia, cierpliwie towarzysząc dziecku we wspólnym zastanawianiu się.
- **Przygotuj dziecko do mierzenia się z tematem wojny w różnych środowiskach** - w szkole, w autobusie, wśród rówieśników. Zademonstruj w jaki sposób warto rozmawiać, tak by prezentować otwartą postawę, szanować zdanie innych i nie przyjmować wątpliwych informacji. W ten sposób wzmacniasz dziecko w jego radzeniu sobie na co dzień.
- **Wyjaśniaj tyle ile uznasz za konieczne.** Dzieci nie potrzebują wiedzieć tego, co wiedzą dorośli. Potrzebują natomiast informacji, które pozwolą im myśleć o

wydarzeniach, o których słyszą w radiu, TV czy mediach społecznościowych. Pamiętaj, że wiedza od rodzica będzie uzupełniana z innych źródeł. Buduj bezpieczną atmosferę dialogu, by nowe informacje mogły być ponownie omówione w kolejnych rozmowach.

- **Należy mówić przede wszystkim prawdę, ale na poziomie konkretów.** Nie robić długich wywodów na temat tego, czym jest wojna, bo wtedy łatwiej jest samemu się zagubić w natłoku przekazywanych informacji. Młodszym dzieciom wystarczy informacja np.: "Jeden kraj zaatakował drugi kraj, bo chce zabrać jego kawałek. Inne kraje, w tym Polska, nie zgadzają się na to i na tym polega ta wojna". Warto bazować na konkretnym przekazie i przejść do tego, co można zrobić, by odzyskać kontrolę nad tą sytuacją: "Chcemy pomóc Ukrainie i w związku z tym są teraz zbiórki odzieży czy innych potrzebnych rzeczy dla ludzi z tych terenów". Zbyt długi wywód może spowodować, że powiemy coś, co jeszcze dziecku nie jest potrzebne i może je przestraszyć. (za: psychologiem dziecięcym, Katarzyną Babką z poradni PsychoMedic.)
- **Włącz do rozmowy pozostałych opiekunów.** Otwarcie wymieniajcie się jasnymi dla dziecka informacjami w jego obecności. Pomoże to unikać atmosfery tajemnicy i wzmocni jego gotowość do swobodnego zadawania pytań.
- Choć wojna, która dzieje się w naszym otoczeniu, nie jest wirtualna i nie rozgrywa się w komputerze, wiele dzieci może traktować ją właśnie w ten sposób. **Pamiętaj o tym, żeby jasno oddzielać rzeczywistość od fikcji.** To pomoże rozgraniczyć realne wydarzenia od fantazji, które mogą nasilać trudne przeżycia i wyrażać się niepotrzebnym napięciem w zachowaniu.
- **Zauważaj nietypowe zachowania;** akceptuj je i wspólnie z dzieckiem szukaj ich znaczenia. Pomyśl o nich jako o sposobie dziecka na wyrażanie tego, co trudne do zrozumienia czy wypowiedzenia słowami.
- **Otwarcie rozmawiaj o swoich uczuciach i sposobach ich rozumienia.** Pokaż, że emocje nie muszą dezorganizować pracy, nauki czy wykonywania innych obowiązków.
- **Zaplanuj i przedyskutuj wspólne aktywności, które pomagają wzmacniać poczucie wpływu przez działanie.**
- **Wzmacniaj poczucie jedności z innymi osobami, którzy podejmują starania na rzecz pokoju lub bezpośrednio cierpią w związku z przemocą.** Nazywaj swój sprzeciw w kierunku zachowań agresywnych.
- **Wyjaśnij dziecku rolę nieprawdziwych informacji w Internecie.** Ostrzegaj przed fałszywymi profilami w mediach społecznościowych.
- **Zachowaj dotychczasowy rytm dnia dziecka** ze znanymi rytuałami i sposobami spędzania czasu
- **Oprócz rozmów warto zatem położyć nacisk na zapewnienie fizycznej bliskości i dostępności - głaskanie, przytulanie.** Jeśli dzieci są starsze, można z nimi robić ćwiczenia oddechowe, które je uspokoją. Napięcie często gromadzi się w ciele, więc warto być uważnym na to, czy nasze dziecko nie jest bardziej spięte, zestresowane. Jeżeli ma większą potrzebę przytulania, to po prostu reagujmy na to. Dzieci nie do końca mogą zdawać sobie sprawę, z czego to wynika, ale będą wiedziały, że chcą być blisko mamy lub taty. Zapewnienie tej bliskości i poczucia, że jesteśmy i będziemy przy dziecku, jest niezwykle ważne.

Czytaj więcej na:

- https://twojezdrowie.rmfm24.pl/choroby/psychika/news-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-wojnie-porady-psychologa,nId,5855769#crp_state=1utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=firefox
- https://kobieta.interia.pl/zycie-i-styl/news-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-wojnie,nId,5853477#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=firefox
<https://dzieciapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/>
- https://twojezdrowie.rmfm24.pl/choroby/psychika/news-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-wojnie-porady-psychologa,nId,5855769#crp_state=1