



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE?

Dla młodszych dzieci punktem odniesienia są ich rodzice i emocje, które im towarzyszą. Dlatego o wiele bardziej istotnym komunikatem dla młodszego dziecka będzie to, jak się zachowujesz, co mówisz, jak reagujesz na pojawiające się informacje. Jeśli okazujesz strach, dziecko też będzie się bać, niezależnie od tego, jak bardzo będziesz je zapewniać, że nie ma powodu do lęku.

Wyjaśniaj zdarzenia, które mają miejsce, prostym i zrozumiałym językiem. Nie używaj celowo trudnych słów, nie mów dziecku, że jest za małe, żeby zrozumieć. Mów prosto, nie wdając się w zbyt wiele szczegółów. Dobieraj słowa, których znaczenie dziecko już zna z doświadczenia. **Czym jest wojna? To wielka kłótnia dwóch państw, z których jedno chce coś drugiemu zabrać.**

Dbaj o przekaz wizualny. Dzieci są bardzo wrażliwe na obrazy, które długo potrafią zostać w ich głowie albo wrócić jako koszmar i obudzić je w nocy. Nie oglądaj migawek z wojny przy małych dzieciach. Jeden drastyczny obraz mówi więcej niż tysiąc słów wyjaśnienia. Nie chodzi o to, by ukryć przed dzieckiem prawdę, ale o to, by przekaz był dostosowany do jego możliwości poznawczych.



Uważnie przyglądaj się emocjom. Pozwól je dziecku okazywać, interesuj się nimi, stwórz przestrzeń do rozmowy o tym, że się boi, czuje się niepewne, a może jest wściekłe, że ktoś zły chce zrobić krzywdę innym ludziom? Słuchaj, pozwól się wygadać, nie mów, co dziecko powinno czuć, nie oczekuj, że będzie reagować tak, jak tobie jest wygodnie.

Jednym ze sposobów na przybliżenie dziecku nowej i trudnej rzeczywistości jest opowiedzenie jej w formie bajki. Jak to robić, pokazuje Zuzanna Gruner, autorka audiobajek dla dzieci, prowadząca stronę **Bajkologia.pl**

Dziesięciolatek rozumie już o wiele więcej od pięciolatka. Jest bardziej dociekliwy, potrafi zwrócić uwagę na szczegóły, w małym stopniu przewidzieć logiczne następstwa różnych działań. Jeśli na Ukrainie jest wojna i ludzie uciekają do Polski, czy Rosjanie będą ich gonić i przyjdą także do naszego kraju? Czy ludzie na wojnie naprawdę umierają?

Dlaczego ktoś może być zły i chcieć zabijać innych ludzi?

To pytania, które może zadać twoje dziecko. Przyjmij je z szacunkiem, wyjaśniaj, jeśli potrafisz, nie bój się powiedzieć, że nie wiesz, że postarasz się sprawdzić. Nie wdawaj się w szczegóły, które nie są potrzebne, by dać wystarczającą odpowiedź. Nie musisz opowiadać historii drugiej wojny światowej, by wyjaśnić, czy czołg zabija ludzi.

Pamiętaj, że dla swojego dziecka nie jesteś jedynym źródłem informacji. O wojnie będzie rozmawiać z rówieśnikami, z nauczycielami, z dziadkami, wujkami, a czasami nawet z panią w sklepie, przekonaną, że rosyjskie wojska wejdą do nas najdalej za dwa tygodnie i trzeba robić zapasy. **Nigdy nie będziesz wyłącznym źródłem wiedzy - staraj się być najlepszym.** Nie uciekaj od tematu, nie zagaduj trudnego pytania, nie udawaj, że nic się nie dzieje i wojna jest bardzo, bardzo daleko.

POMOCNE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

1. Dajmy dziecku przyzwolenie na odczuwanie wszelkich emocji – może to być strach, lęk, smutek, złość itd. Pomóż dziecku nazwać te emocje („Widzę, że się boisz/martwisz/złościś.”) i zapewnij, że ma prawo tak się czuć.
2. Szukaj wraz z dzieckiem sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami – wspólnie zastanówcie się, co możecie zrobić w tym celu np. zaangażować się w czynności, które zazwyczaj sprawiały dziecku przyjemność.
3. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko usłyszy informacje na temat sytuacji w Ukrainie od rówieśników w przedszkolu lub szkole bądź z rozmów dorosłych. Pamiętaj, że powielane pomiędzy ludźmi informacje nie zawsze są zgodne z prawdą. Ważne jest zatem zweryfikowanie tego, co dziecko już wie i ewentualne odniesienie się.

4. Podążaj za dzieckiem i jego potrzebami – pytaj, czy chce rozmawiać i czego na dany moment potrzebuje. Niektóre dzieci będą potrzebowały od rodzica odpowiedzi na konkretne pytania, a inne po prostu przytulenia i bliskości. Warto poczekać na gotowość dziecka do rozmowy, nie naciskać.

5. Nie ukrywaj prawdy, gdy dziecko zapyta: „Czy w Ukrainie jest wojna?” Jeśli dziecko zada pytanie, na które nie znasz odpowiedzi (np. „Ile to jeszcze będzie trwało?”) odpowiedz zgodnie z prawdą, że nie wiesz. Pamiętaj o dostosowaniu komunikatu do wieku dziecka.

6. Jeżeli dziecko chce rozmawiać w momencie, w którym Twoje samopoczucie jako rodzica jest złe i odczuwasz duże napięcie emocjonalne, powiedz dziecku, że chętnie z nim porozmawiasz np. wieczorem, po obiedzie (określ dokładnie kiedy).

7. Unikaj ciągłego bądź częstego oglądania wiadomości w telewizji w pobliżu dziecka. Może to powodować zwiększenie napięcia i lęku, a także nieprawidłowe rozumienie sytuacji. Dziecko powinno otrzymywać rzetelne informacje, które będą dostosowane do wieku, od zaufanej osoby dorosłej.

8. Starsze dzieci i młodzież, które korzystają z Internetu i mediów społecznościowych należy zachęcać do ograniczania czytania treści. Informujmy dzieci o tym, że Internet jest pełen różnych – często nieprawdziwych i niepotwierdzonych informacji, które mogą wzbudzać w nas lęk.



Istotne jest również wzmacnianie u dzieci poczucia bezpieczeństwa. Można to robić poprzez pielęgnowanie bliskości fizycznej (np. przytulanie) i emocjonalnej (np. wspólne zabawy i spędzanie czasu). Ponadto warto zachować dotychczasową rutynę oraz stały porządek dnia i tygodnia (np. jeśli „rytuałem” rodziny były wspólne zakupy w piątkowe popołudnie albo niedzielny spacer do parku to podtrzymajmy to).

Sytuacja w Ukrainie może powodować nieprzyjemne i trudne emocje nie tylko u dzieci, ale również u rodziców. Pamiętaj, że aby skutecznie zadbać o samopoczucie dziecka w obecnym czasie, musisz zadbać również o siebie i swoje emocje. **To tak jak w sytuacji awaryjnej w samolocie – najpierw zakładamy maskę tlenową sobie, a dopiero potem dziecku.**

Źródła:

Przedstawione w prezentacji informacje pochodzą z artykułu przygotowanego przez Panią Martę Łysek. Zachęcamy do przeanalizowania całości: [Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie](#). W razie pytań lub trudności zachęcamy do kontaktu z członkami Zespołu Psychologiczno-Pedagogicznego.

Prezentację przygotowały:
Pedagog Sylwia Mieszala
Pedagog Kamila Dworczyk
Psycholog Karolina Guźmięga