

INFORMACJA DLA RODZICÓW

Jak mówić o wojnie w Ukrainie ?

Samo myślenie o kataklizmach, wojnach, chorobach i innych nieszczęściach wywołują w nas trwogę, lęk, obawę, niepokój. Koszmary z naszych marzeń sennych stały się realne. 2019r. przyniósł pandemię koronawirusa COVID-19. Zaledwie kilka tygodni wstecz słyszymy w mediach, że ilość osób zakażonych maleje, że złowieszcze żniwo choroby kończy się i zaczynamy wracać do normalności, a tu znowu kolejne widmo nieszczęść. Wyzwanie dla człowieka XXI - wojna na Ukrainie i związane z nią niepewność, co będzie dalej, czy wybuchnie III wojna światowa? jak się przygotować? jak pomóc? co powiedzieć dzieciom? Większość z nas dorosłych mierzy się z własnymi trudnymi emocjami..., a co z dziećmi w tym wszystkim? Co warto robić, mówić, a czego należy unikać? Poniżej jest kilka wskazówek jak rozmawiać z dziećmi o wojnie...

1. **Nie unikaj rozmowy z dzieckiem, ale i nie zmuszaj do rozmowy.** Znajdź czas i odpowiadaj na pytania dziecka w przyjaznej, spokojnej atmosferze, bez pośpiechu i napięcia. Bądź aktywnym słuchaczem, nie przerywaj.
2. **Dostosuj informację do wieku dziecka i poziomu rozwoju.** Unikaj niezrozumiałych sformułowań, nie wchodź zanadto w szczegóły, używaj prostego języka, mów spokojnym, opanowanym tonem (nie tylko ważne jest to, co mówisz, ale przede wszystkim w jaki sposób).
3. **Nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien, odpowiadaj szczerze.** Jeżeli czegoś nie jesteś pewny, po prostu przyznaj się do tego. Buduj zaufanie w kontakcie z dzieckiem.
4. **Pomóż nazywać emocje dziecka i nie zaprzeczaj im, wszystkie emocje są dobre!** Nie oceniaj, zaakceptuj przeżycia dziecka. Otwarcie nazywaj swoje emocje, uczucia, mów w jaki sposób Ty sobie z nimi radzisz. Razem poszukajcie wspólnych form odreagowywania emocji.
5. **Ogranicz dostęp do informacji w mediach, szczególnie ogranicz dostęp do obrazów, filmów, grafiki, które mogą się utrwać w wyobraźni dziecka i przez wiele lat towarzyszyć mu.** Zwracaj uwagę, co Twoje dziecko ogląda, słucha. Nie oglądaj wiadomości przy dziecku, czy w pokoju obok. Nawet jeżeli wydaje nam się, że dziecko nie widzi obrazów, to jego wyobraźnia jest bardzo kreatywna i twórcza.
6. **Bądź uważny na zachowanie i uczucia dziecka. W razie niepokojących zmian skontaktuj się z psychologiem, pedagogiem.** Jeżeli dziecko zaczyna zachowywać się w innych niż dotychczas sposób tzn. np. jest wystraszone, boi się sytuacji, które do tej pory nie wzbudzały w nim obawy, budzi się z lękiem, ma słabszy apetyt lub jest poirytowane, złości się, wybuchają lub obserwujesz jeszcze inne niepokojące zmiany zachowania, warto porozmawiać z dzieckiem. Może jest to moment, aby skonsultować się specjalistą.
7. **Zapewnij atmosferę bezpieczeństwa i bliskości, znajdź czas na rozmowę, wspólną zabawę, aktywność z dzieckiem, przytulanie, „zwyczajność”.** Normalizowanie życia codziennego, zwykła rutyna pozwala na budowanie poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności.
8. **Znajdź czas na wspólne ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne z dzieckiem.** Mogą to być proste ćwiczenia oddechowe, masażyki, wizualizacje, skupienie się na „tu i teraz”, słuchanie

wyciszającej muzyki itp. Ponadto wszelka aktywność fizyczna bieganie, marsz, pływanie, taniec, jazda na rowerze, spacer itp. również obniżają napięcie.

9. **Bądź opanowany, spokojny i kontroluj swoje zachowanie w obecności dziecka, niezależnie od tego, co słyszysz, czy widzisz w przekazach medialnych, nie zalewaj swoimi emocjami.** Kiedy nie panujesz nad własnymi emocjami możesz w dziecku modelować wzorce takich reakcji, przy tym indukować lęk. Bądź uważny na własną tendencję do wyolbrzymiania i katastrofizacji, negatywnego myślenia.
10. **Zadbaj o swoje emocje , troszcz się o siebie, jeśli potrzebujesz poszukaj wsparcia u partnera, przyjaciela, psychologa.** Pamiętaj o tym, że każdy człowiek posiada ograniczone zasoby cierpliwości, spokoju, opanowania, wyrozumiałości itp. dlatego ładuj systematycznie swoje „baterie” dobrostanu psychicznego i fizycznego. Zadbaj o sen, smaczny posiłek, czas na relaks, spotkanie z przyjacielem, czas na rozwijanie własnych zainteresowań i pasji, ulubioną aktywność fizyczną, dobrą książkę, muzykę ...itp.

Opracowała : psycholog Anna Kowalczyk

Źródła:

Artykuł: <https://liblink.pl/tJFHxZafOW>,

<https://www.nowaera.pl/edukacja-na-czasie/sercem-z-ukraina/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie>

Webinar: <https://youtu.be/vxvIEc8hjoo>, <https://liblink.pl/iYHwLLN9HJ>