Published: Monday, 28 February 2022 15:33
Hits: 799

Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?

Tuż obok Nas, za naszą granicą, rozpoczęła się wojna.
Tuż obok nas są ludzie z Ukrainy – przyjaciele i przyjaciółki, koledzy i koleżanki dzieci ze szkoły/przedszkola, współpracownicy i współpracownice.
Tuż obok nas, czasami w towarzystwie nas obserwujemy rozpacz ludzi, których kraj rozpada się na kawałki, lęk o najbliższych, wybory: wracać, czy zostać?
W nas jest mnóstwo lęku, smutku, złości, rozpaczy...

Tuż obok nas, w obliczu tych wszystkich wydarzeń są nasze dzieci.

Jak je wspierać? Jak się o nie troszczyć? I (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie? Jak troszczyć się o dzieci, kiedy w Ukrainie jest wojna? Jak radzić sobie z lękiem przed wojną?

Mamy ochotę krzyczeć: to się nie dzieje. Wiadomo, jak bardzo w tym właśnie potrzebują nas dzieci.

Jest to moment, na który (chyba) nikt nie jest przygotowany i nie zastanawiał się, jak wesprzeć dzieci i siebie. Nie wiemy nic na temat wspierania dzieci w obliczu wojny blisko nas, wojny w kraju ich koleżanek i kolegów.

Pojawiło się mnóstwo pytań, „czy rozmawiać?" „czy ukrywać przed dziećmi informację o wojnie w Ukrainie?".

Odpowiedź brzmi: rozmawiać.

Dzieci uczęszczają do placówek, mają kontakt z innymi dziećmi. Dzieci ze sobą rozmawiają, słuchają otaczającego świata. Dowiedzą się o wojnie, usłyszą słowo wojna.

To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, pytali, czy mają pytania, zapewnili, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na pytania.

To niezwykle ważne byśmy my – rodzice, ważni dorośli byli osobami od których dzieci będą otrzymywały informacje oraz osobami, które będą korygowały informacje zasłyszane poza domem.

Ważne, by nazwać, co się dzieje i nazwać dlaczego wokół nas- dorosłych tak często pojawia się temat wojny w Ukrainie. Oczywiście język powinien być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które dziecko jest gotowe.

„W Ukrainie rozpoczęła się wojna. To znaczy, że prezydent Rosji podjął decyzję o

Phoca PDF

ataku na Ukrainę. Ludzie z Ukrainy walczą i jest to niebezpieczne. Martwimy się o nich”, „Ludzie rozmawiają o wojnie w Ukrainie, martwią się o ludzi, którzy tam mieszkają, smucą się i złoszczą, bo wojna jest zła” „Chcę, żebyś wiedział, że chcę byś o tym ze mną rozmawiał i pytał mnie, o wszystko, o co potrzebujesz zapytać”.

Nazywaj i akceptuj emocje. Wszystkie.

Boicie się? Ja się boję. Smucicie się? Ja się smucę. Złościcie się? Ja się złoszczę.To zrozumiałe.

Dzieci też będą doświadczać mnóstwo emocji.

To niezwykle ważne (zawsze, a teraz szczególnie), by się nimi zaopiekować i zaakceptować każdą emocję.

Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się nie dzieje”, może przepełniać niepokojem, kiedy świat wokół mówi o zagrożeniu i dorośli i dzieci mają w sobie niepokój.

Często wspierające jest podzielenie się, że i my doświadczamy trudnych emocji.

„Widzę, że się boisz. Kiedy słyszymy o wojnie czujemy strach, bo nasz umysł odczytuje te słowa jako zagrożenie i wysyła nam o tym sygnał. To zrozumiałe. Też tak mam.” „Martwisz się o babcię swojej przyjaciółki. Opowiedziała Ci, że mieszka tam, gdzie jest wojna. Rozumiem to. Jestem przy Tobie.”

To ważne, by dzieci mówiły o uczuciach. Bardzo. Bo tłumienie, chowanie to...cierpienie. To, co niewypowiedziane, chowa się „do środka”. Męczy, dusi, przytłacza.

Stąd tak ważne jest stworzenie przestrzeni do mówienia o uczuciach, która wejdzie do waszego codziennego schematu dnia.

I tu uwaga: nie oznacza to codziennego pytania się o wojnę. Nie, nie, nie.. T uważność na uczucia i otwarcie przestrzeni do rozmowy np. pytania „Jak się czujesz?”, „Jak się dziś czułaś?”, „Jakie emocje cię odwiedziły?” lub kreatywne metody pokoloruj serce z emocjami – jakie dzisiaj uczucia je wypełniały. Z drugiej strony pamiętajmy, że to my regulujemy i to my jesteśmy dorośli.

Dzielenie się emocjami, pokazywanie, że doświadczanie lęku, smutku, złości jest zrozumiałe, nie oznacza, że mamy zalać dzieci naszymi emocjami i zmartwieniami.

Ważne jest tutaj uważnienie, że ma prawo być dziecku trudno i ma prawo czuć

Phoca PDF

Published: Monday, 28 February 2022 15:33
Hits: 799

niepokój w świecie niepokoju, przy jednoczesnym zapewnieniu maksimum bezpieczeństwa i stabilności.

Bądźmy uważni na katastrofizację. U siebie u i dziecka. Skupmy się na tu i teraz.

Wokół nas jest wystarczająco dużo trudnych informacji. Gdy czujemy lęk mamy tendencję do zniekształcania myśli i przewidywania dodatkowej katastrofy.

Ważne, by być uważnym na komunikaty, które kierujemy do dziecka i do innych wokół. Ważne, by pytać dziecko o myśli, o to jakie zna fakty. I jednocześnie nie kłamać.

Komunikaty: „Zaczyna się od Ukrainy, a potem może iść do Polski", „To tylko początek. Będzie trzecia wojna światowa" itp.

One nie pomagają. Nie wiemy jak będzie.

Dla dzieci, zbyt dużo to to, co jest. Nie dokładajmy

Pytajmy dzieci: *co o tym wiesz? Co myślisz? Czym się martwisz.*

Dziecko: *„Jasiu powiedział, że Putin zaatakuje też Polskę" Odpowiedz: „Na ten moment Putin zaatakował Ukrainę. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że chce zaatakować Polskę. Jestem przekonana, że Jasiu też takich nie posiada"*

I najtrudniejsze: **jednocześnie nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien.**

,,Czy jesteśmy i będziemy bezpieczni? Nie wiem, czy będziemy. Dlatego nie jestem w stanie Wam tego obiecać.
Czy padnie pytanie: „Czy w Polsce będzie wojna?" Z dużym prawdopodobieństwem padnie. Czy mamy odpowiedzieć: „może będzie"? Czy lepiej: „No gdzie, kochanie. Na pewno nie będzie"? Ani tak, ani tak. TU i TERAZ.

To, co wiemy, dostosowane do dziecka + maksimum bezpieczeństwa. *„Na ten moment wojna jest tylko na Ukrainie. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że Putin chce zaatakować Polskę. Polska ma wsparcie innych Państw, ma z nimi umowę i jeżeli ktokolwiek chciałby nas skrzywdzić inne państwa, i jest ich bardzo dużo, obiecały, że nam pomogą".*

Bądźmy uważni na zmiany w zachowaniu dziecka. Dzieci w różny sposób mogą przetwarzać trudne informacje. Mogą być bardziej zamyślone, rozkojarzone, spięte, częściej się złościć.

Pamiętajmy, że najważniejsze jest to, czego nie widać. Pod tzw. „trudnym"

Phoca PDF

zachowaniem, przeważnie kryje się cierpienie- myśli, emocje, doświadczenia, z którymi dziecko nie może sobie poradzić.

Jeżeli obserwujemy nowe, niepokojące zachowanie u dziecka warto nazwać to, co widzimy oraz okazać empatię i troskę.

W jaki sposób mówić do dzieci, gdy dostrzegamy niepokojące zachowania?

„Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi.” „Zauważyłam że trudno Ci kontrolować złość. Domyślam się, że sporo Cię przytłacza.”

Wyłącz wiadomości w TV Nie włączaj kanałów informacyjnych w TV przy dziecku. W aucie ustaw radio, gdzie leci wyłącznie muzyka.
Rozmawianie, o tym co się dzieje nie oznacza, że mamy pokazywać dzieciom obrazy wojny.
To, co widzimy w telewizji jest często tak trudne, że sami nie mieścimy. Obrazy strzelania, bombardowania, cierpienie ludzi są dla dzieci za trudne, nie są w stanie tego przetworzyć.

Postarajcie się zadbać o filtrowanie treści na YouTube i zabezpieczenie w telefonie stron informacyjnych.

Poczucie bezpieczeństwa – najważniejsze jest BYCIE razem.

Zapytajcie siebie: co mogę zrobić, by dać sobie i mojemu dziecku maksimum bezpieczeństwa? Jak być blisko? Bezpieczeństwo jest przede wszystkim w domu. Poczucie bezpieczeństwa tworzymy my. To co się dzieje jest trudne, dzieci mogą spotkać się z trudnymi informacjami, ale to na ile będą się czuły bezpiecznie, zależy przede wszystkim od nas.

Każdy z nas potrzebuje bezpieczeństwa. To podstawowa potrzeba każdego człowieka. Informacje o wojnie mogą je naruszyć, stąd istotne, by troszczyć się o tę potrzebę i dać sobie bliskość. Przytulanie, bycie razem, zaplanowanie więcej wspólnego czasu, zabawa ...i zwyczajność.

To ma znaczenie. Ogromne. Zwyczajność. Czasami mamy poczucie, że jak się dzieje coś ważnego, trudnego, to należy coś zmieniać.

Normalność, zwyczajność, rutyna – to pomaga.

Phoca PDF