



Fot. PAP/EPA

Jak wspierać i rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?

Jeszcze kilka dni temu większość z nas nie uwierzyłaby, że wojna będzie tak blisko nas, że będziemy musieli patrzeć na bezsensowną śmierć, niepewność i dramat wielu osób. Że naszą granicę będą przekraczały tysiące uchodźców szukających bezpieczeństwa dla swoich dzieci i całych rodzin. W ostatnich latach tak wielu mieszkańców Ukrainy przybyło do nas do pracy, stali się naszymi sąsiadami z bloku, pracownikami, kolegami i przyjaciółmi. Teraz obserwujemy rozpacz tych ludzi, lęk o swoich najbliższych, trudne wybory powrotu do kraju, by o niego walczyć. To wszystko powoduje, że w nas samych jest dużo lęku, niepewności, rozpaczki oraz bezsilności. Zaczynamy też zastanawiać się, jak całą tę sytuację tłumaczyć naszym dzieciom. Przemilczeć? Twierdzić, że nic się nie dzieje? A może bagatelizować pytania dzieci, mówiąc, że to tematy tylko dla dorosłych? Metlik w głowie ma teraz wielu rodziców, nie jesteś w tym sam. I dobrze, że się nad tym zastanawiasz, bo to bardzo ważne.

NIE MILCZ, ROZMAWIJ

Niedawno usłyszałam od pewnej mamy, że zrobi wszystko, by jej dziecko nie dowiedziało się niczego na temat wojny i sytuacji na Ukrainie. To jest najgorsza opcja, jaką możemy wybrać. Drogi rodzicu, jeśli nie masz czasu, by przeczytać cały artykuł, to zapamiętaj jedno: jeśli Twoje dziecko zadaje Ci pytania to rozmawiaj, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj. Nawet, jeśli uważasz, że zrobisz to nieudolnie, nawet, jeśli zabraknie Ci słów, „profesjonalizmu” a w trakcie będą towarzyszyły Ci emocje, nic nie szkodzi. Robisz dobrze. Każda rozmowa będzie lepsza od spirali niedopowiedzeń i udawania, że nic się nie dzieje. Twoje dziecko i tak usłyszy słowo „wojna”, usłyszy o Ukrainie, o zjeżdżających do nas ludziach, o pomocy dla rodzin, które uciekają z kraju objętego wojną. Nasze dzieci chodzą do przedszkola, szkoły, na plac zabaw, oglądają TV, słuchają radia, przeglądają internet. Zapewniam Cię, że prędzej czy później

usłyszą bądź zobaczą coś, co będzie dla nich bardzo trudne. Tylko Twoja postawa będzie miała wpływ na to, czy zaczniesz sobie z tymi informacjami radzić, selekcjonować, czy też pozostanie zdane samo na siebie. Niezwykle ważne jest to, byś rozmawiał ze swoim dzieckiem, odpowiadał na jego pytania, zapewnił, że zawsze jesteś gotowy do takiej rozmowy. Brak rozmowy na ten temat nie sprawi, że Twoje dziecko będzie spokojniejsze, sprawi jedynie tyle, że Ty będziesz spokojniejszy nie wiedząc, co właśnie przeżywa w sobie i z czym się zмага. Pamiętaj jedynie o tym, by dopasować język i informacje do wieku swojego dziecka. Dzieci przedszkolne potrzebują odwołania się do konkretnego. Pojęcie „wojny” z pewnością będzie dla nich zbyt trudne do zrozumienia, a co za tym idzie, może wywoływać dużo emocji (nie rozumiem = boję się). Dlatego też odnieśmy się do najbliższego życia dziecka. Kilka przykładów, z których można skorzystać w zależności od wieku dziecka i potrzeby chwili:

- „pamiętasz jak ostatnio w przedszkolu chłopcy nie mogli dojść do porozumienia między sobą, zaczęli mówić do siebie brzydkie słowa, a później jeden uderzył drugiego. Wojna, to taki właśnie konflikt, tylko między dorosłymi, którzy mieszkają w różnych krajach i nie potrafią ze sobą rozmawiać. Jeden z nich, uderzył drugiego. To jest złe. W przedszkolu, gdy dzieje się komuś krzywda, nauczyciel nie pozwala na to, a dziecko, które krzywdzi jest karane (np. nie może się bawić z innymi). Tak samo teraz, ludzie na świecie robią wszystko, by nie działo się komuś krzywda i chcą by ukarać tych, którzy zachowują się źle”.

- „W Ukrainie rozpoczęła się wojna. Prezydent Rosji zaatakował ją, to bardzo złe. Ludzie mieszkający w Ukrainie bardzo dzielnie walczą o swój kraj a inne kraje im w tym pomagają. To normalne, że martwimy się o nich, chcemy by byli już bezpieczni”

- „Dookoła ludzie rozmawiają o Ukrainie i o wojnie, martwią się, jest im smutno, bo wojna jest zła i nikt nie chce by ktoś cierpiał”

EMOCJE SĄ WAŻNE

Choć może się nam wydawać, że dzieci nie interesuje temat wojny, że one nie przeżywają tego, co się dzieje, to zapewniam Cię, że tak nie jest. I choć starasz się, by informacji na ten temat w domu było jak najmniej, to dzieci te emocje odbiorą od Ciebie. Nie udawaj, że się nie boisz, jeśli właśnie czujesz niepokój. Jeśli Twoje dziecko odczuwa strach, nie zaprzeczaj jego emocjom, nie mów „nie bój się” ani nie neguj tego, co czuje. Dziecko obserwuje nas, świat dookoła, widzi i słyszy niepokoje z wielu stron. Zaprzeczanie i przykrywanie tego, choćby słowami „nic się nie dzieje”, tylko ten lęk i niepokój spotęguje.

Jeśli chcemy, by nasze dziecko dzieliło się z nami emocjami, to dzielimy się z nim własnymi. I uwaga. Nie, nie chodzi o to, by zamartwiać dziecko, by obarczać je własnymi lękami. Przedstaw swoje emocje, jako normalne w sytuacji, kiedy martwimy się o innych, kiedy innym dzieje się krzywda. Można zrobić to w taki sposób:

- „To normalne, że się boisz. Jeśli słyszymy o wojnie, to nasza głowa odbiera to jako zagrożenie i zaczynamy odczuwać strach. Wszyscy ludzie tak mają. Ja też się niepokoję”

Bądźmy uważni na to, co czują nasze dzieci. Pytajmy o ich odczucia i zawsze dajmy im o tym opowiadać. Pamiętajmy. Lęk dziecka będzie tym silniejszy, im bardziej i dłużej pozostaje z nim osamotnione i bez wsparcia.

MÓW O FAKTACH

Jeśli sami, jako rodzice, mamy tendencję do myśli zniekształcających rzeczywistość, możemy nieumyślnie wzmacniać lęki własnego dziecka. Jeśli w jego obecności wyrażasz swoje obawy typu: „zginiemy wszyscy; zaraz będzie III wojna światowa, Polska będzie następna”, to z pewnością nie budujesz jego poczucia bezpieczeństwa. **OPIERAJ SIĘ NA FAKTACH.** Fakty: wojna jest w Ukrainie, nie w Polsce; mamy międzynarodowe umowy, które nas chronią; mamy wojsko i jesteśmy członkami NATO i UE. Czy to oznacza, że możemy być pewni, że nic się nie stanie? Nie. Dlatego też **NIE KŁAM.** Masz prawo nie wiedzieć, dlatego zamiast powiedzieć: „na pewno nic się nie stanie”, powiedz: „jesteśmy teraz w Polsce bezpieczni” czy też „przyjeżdżają do nas uchodźcy, by czuć się bezpiecznie”.

DAWKUJ MEDIA

Informacje na temat wojny bombardują nas z każdej strony. Przytłaczają nas, trwożą i niepokoją. Pamiętaj, że Twoje dziecko nie umie selekcjonować informacji płynących do ich uszu i oczu. Wiele z nich nie jest dla nich przeznaczonych. Zdecydowanie staraj się, by informacje te dawkować oraz samemu jak najwięcej tłumaczyć. Uchronisz dziecko przed dezinformacją oraz niezrozumieniem treści. Zabezpiecz internet, YouTube, filtruj to, co dziecko ogląda. I Ty drogi Rodzicu, zadbaj o swoje emocje. Nie pomagasz sobie siedząc i wpatrując się cały dzień w paski telewizji na żywo. Pogłębia to tylko Twoje własne lęki, przez co trudniej będzie Ci pomagać dziecku.

I na koniec. Rozładujcie napięcie. Swoje i swoich dzieci. Zadbajcie o ruch, świeże powietrze, uśmiech i zabawę. Zadbajcie o rutynę i zwyczajność najbliższych dni. W sytuacji utraty bezpieczeństwa, takie postępowanie jest potrzebne tak samo, jak jedzenie i powietrze. Bądźcie blisko siebie, fizycznie i psychicznie. Może to jest właśnie ten czas, gdy lśniące okna powinny zejść na plan dalszy, a gra online, zastąpiona rodzinną planszówką. Poczucie bezpieczeństwa jest niezwykle ważną potrzebą w życiu dziecka. Dlatego też miejmy na to szczególną uważność i świadomie spędzajmy czas z dzieckiem.

Przygotowała

Joanna Stachowicz
Psycholog