

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie? - Artykuł dla Rodziców

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE?

📷 psycholog_joanna

Ostatnie wydarzenia wstrząsnęły każdym z nas. Jak radzą sobie z tym dzieci? Czy potrafimy z nimi o tym rozmawiać? Czy potrafimy być dla nich wsparciem?

Od kilku dni Nasz świat wygląda inaczej. Próbuje się odnaleźć w nowej rzeczywistości, targają nami różne emocje, angażujemy się w pomoc, „żywemy” sytuacją na Ukrainie, a może wręcz odwrotnie – skupiamy się na sprawach zupełnie innych. Każdy z nas radzi sobie z tym inaczej i jest to w porządku.

Wojna na Ukrainie jest też nową sytuacją dla Naszych dzieci. Każdy z rodziców chce być dla swoich dzieci jak najlepszy i czasem potrzebuje wsparcia, bo nie wie co w danej chwili powinien zrobić.

W poniższych kilku słowach chciałam pomóc Wam rodzicom, w prowadzeniu rozmów z dziećmi na temat wojny.

1. Mówić dzieciom o wojnie czy nie?

Dzieci wyczuwają strach i napięcie dorosłych. Słyszą, że wokół obecne inne tematy rozmowy (wojna, uchodźcy, broń, strzały, zagrożenie). W takich momentach nie można dzieci okłamywać i mówić, że nic się nie dzieje. Warto wytłumaczyć dziecku aktualną sytuację. Nie podajemy szczegółów, które wstrząsają nawet nami. Można powiedzieć np.: tak, synku/córeczko. W tym momencie jest wojna pomiędzy państwami. Jest to taki konflikt, gdzie jedno państwo, chce zabrać coś drugiemu, np.: część kraju. Nasze dziecko może nie czuć potrzeby rozmawiania i to również jest okej. Nie wrywamy dzieci z zabawy i nie zajmujemy ich tą sytuacją na siłę. Odpowiadamy na potrzeby dzieci.

2. Powiedziałam/Powiedziałem swojemu dziecku o wojnie. Jak mogę je chronić przed natłokiem informacji?

Dorośli przybierają różne strategie radzenia sobie z wojenną rzeczywistością. Niektórzy nie chcą o tym słyszeć, innym wystarczy przeczytanie/obejrzenie podsumowania wydarzeń 1 raz dziennie. Jeszcze inni są przyklejeni do telefonów, aby być z sytuacją na bieżąco. Każdy może przeżywać to na swój sposób. Jednak nasze dzieci nie są na te informacje gotowe. Nie oglądamy wiadomości z nimi, nie pokazujemy partnerowi/partnerce filmiku z Internetu. Dzieci nie są w stanie tego przyswoić. Czują sporo lęku – odejmujemy go, zamiast dokładać.

3. Dziecko samo zaczyna temat wojny, cały czas do niego wraca. Co robić?

Odpowiadać. Dzieci czasami zadają dużo pytań ponieważ szukają poczucia bezpieczeństwa. Pod dużą liczbą nieustających pytań być może kryje się lęk. Możemy wtedy zapytać dziecko: „widzę, że zadajesz o tą sytuację dużo pytań. Martwi Cię to? Co Cię dokładnie martwi? Opowiedz mi to.” Nazywamy to, co czuje nasze dziecko porządkując natłok jego emocji. Strach jest normalną reakcją na nową i nieznaną sytuację – każdy z nas może teraz się bać.

4. Jak reagować na pytania dziecka „a ja się boję, że u nas też będzie wojna”, „bo kolega mi powiedział, że....”

Gdy nasze dziecko mówi, że czegoś się boi, to znaczy, że nam ufa i potrzebuje naszej uwagi. Nie bagatelizujmy tego słowami „a przestań, będzie dobrze” albo „nie bój się, no coś Ty”. Mówimy naszemu dziecku prawdę i to, co wiemy: „nie wiem synku/córeczko czy u nas będzie wojna. Teraz jej nie ma i ze mną jesteś bezpieczna/y. Martwisz się o to? Opowiedz mi”. Dobrze, gdy dziecko ma poczucie, że jesteśmy dla niego źródłem wiedzy: „mhm... słyszę to, co powiedział Twój kolega, niestety nie wiem co miał na myśli. Gdybyś chciał czegoś się dowiedzieć zawsze możesz do mnie przyjść”.

5. Jakie są aktualne potrzeby dzieci?

Dziś, jeszcze bardziej niż na co dzień dzieci potrzebują naszej uwagi i naszej bliskości. Dużo przytulenia, rozmów pod kocem, wspólnego picia gorącej czekolady. Wszyscy mamy w sobie sporo napięcia, a bliskość świetnie je rozładowuje. Zwiększmy uważność na siebie, obejrzyjmy wspólnie film, wyjdźmy na spacer, zagrajmy w ulubioną grę. Czas i bliskość to najważniejsze rzeczy, które dajemy dzieciom.

Dzieci potrzebują również bezpiecznego dorosłego, który wie co robić w takiej nieznanej i strasznej sytuacji. Pokażmy dzieciom, że mamy na coś wpływ, że odpowiadamy na pytania dziecka. Nie znaczy to, że musimy znać odpowiedź na każde pytanie. Niemniej jednak, żadnego nie pomijajmy. Jeżeli dziecko chce wiedzieć, czy może coś zrobić, pokażmy mu jaką mamy na ten moment sprawczość. Możecie przygotować wspólnie paczkę na zbiórki (zaangażujcie dziecko w zakupy i pakowanie). Możecie wykonać wspólnie rysunek i powiesić go np.: na oknie – jako oznaka wsparcia.

W sytuacji napięcia emocjonalnego przyda się dzieciakom dorosły, który nazwie, co czuje dziecko (lęk, strach, smutek) Zapewnijmy nasze dzieci, że my dorośli, dbamy o nich i zawsze mogą czuć się z nami bezpiecznie.

Pamiętajcie, że to wy jesteście rodzicami. Podejmujecie decyzje, które uznajecie właściwe dla Waszych dzieci. Gdybyście czuli, że te wskazówki są niewystarczające lub Wasze dzieci nie radzą sobie z tą sytuacją, zapraszam na rozmowę w przedszkolu, według harmonogramu.

Psycholog Joanna Stępień

