

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?

Zastanawiamy się, czy rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie. Temat trudny, sytuacja nie jest łatwa dla żadnego z nas. Obawiamy się reakcji dzieci, wzbudzenia ich lęku, niełatwych pytań. Jednakże należy rozmawiać. Dzieci mają dostęp do internetu, multimediiów, temat poruszany jest w gronie rówieśników, w końcu same usłyszą, a wtedy ich lęki i niepokoje będą jeszcze większe. Bardzo ważne jest, byśmy rozmawiali z dziećmi, pozwalali zadawać pytania, pomagali rozwiązać wątpliwości. Zapytajmy dziecko, co wie o konflikcie, pomóżmy mu weryfikować informacje. Rodzic jest najbliższą i najważniejszą osobą dla dziecka, która daje mu poczucie bezpieczeństwa, dlatego niezwykle ważne jest, by mama, tata przekazywali swoim dzieciom informacje o wojnie i korygowali te, które usłyszy poza domem. Język musi być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które jest gotowe. Pokażmy dzieciom, że ich problemy są dla nas ważne i nie bagatelizujemy ich. Pozwólmy dziecku nazywać emocje, które przeżywa, podkreślajmy, że ma do tego prawo. Nie oceniamy emocji. „Widzę, że się boisz, to normalne, wojna wzbudza takie uczucia. Jestem przy Tobie”. Stwórzmy przestrzeń do takich rozmów. Nie udawajmy, że nic się nie dzieje. Dzieci świetnie potrafią odczytać nasze emocje – strach, niepokój, poirytowanie. Będą odczuwały coraz większy niepokój. Tłumienie uczuć będzie powodowało cierpienie, dziecko nie mogąc się wypowiedzieć, będzie czuło się przytłoczone. Z drugiej jednak strony nie demonizujemy, dawkujemy dzieciom fakty. Wsparciem dla dziecka może być informacja, że my dorośli też przeżywamy takie emocje jak strach, zaniepokojenie. Wytłumaczmy, że to zrozumiałe, ale też nie zalewajmy dziecka naszymi troskami. Należy zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Uważajmy, by nie przewidywać katastrof i nie wyolbrzymiać. Nikt z nas nie wie, co będzie w przyszłości, skupmy się na tym, co jest tu i teraz. Starajmy się nie włączać wiadomości przy dziecku. Dzieci nie powinny oglądać obrazów z wojny, strzelania, bombardowania, śmierci. Dla nas dorosłych jest to niełatwa sytuacja, dzieci tym bardziej tego nie przetworzą, będzie to dla nich zbyt trudne. Spróbujmy zablokować w internecie tego typu treści. Sprawdzajmy, jak zdobywają informacje, zwróćmy uwagę, że nie wszystkie źródła są sprawdzone i rzetelne. Nauczmy dzieci ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych. Posłuchajmy razem muzyki, możemy obejrzeć wspólnie bajkę, pobawić się, pograć w gry planszowe, pójść na spacer, basen. Pozwoli to dziecku na uwolnienie napięcia. Dziecko potrzebuje normalności, stabilności, naszej bliskości jako rodziców. Przede wszystkim miejmy nadzieję.

JAK I CZY W OGÓLE ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE?



BIBLIOGRAFIA

<https://www.specjalni.pl>

<https://dzieciecapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/>

<https://www.facebook.com/Bycblizej/photos/a.588435681233585/4835448749865569>
[file:///C:/Users/Komputer/Downloads/Jak rozmawiać z dziećmi i uczniami na temat sytuacji w Ukrainie – rekomendacje dla nauczycieli i pedagogów szkolnych%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Komputer/Downloads/Jak%20rozmawiac%20z%20dziecmi%20i%20uczniami%20na%20temat%20sytuacji%20w%20Ukrainie%20-%20rekommendacje%20dla%20nauczycieli%20i%20pedagogow%20szkolnych%20(1).pdf)

https://www.specjalni.pl/2022/02/projekt-dla-ukrainy-wojnie-o-pokoj.html?fbclid=IwAR1_r4eZlwWQ2dVkyugXPJTZZrOwOzgcY9I6aqESfD-XfED-RQslTgi3Kc#more

<https://blog.ceo.org.pl/psycholog-radzi-jak-w-domu-i-w-szkole-rozmawiac-z-dziecmi-i-mlodzieza-o-wojnie-w-ukrainie/>