

"Jak i czy rozmawiać z dziećmi o wojnie?"

Drodzy Rodzice! Przychodzimy dzisiaj do Was z bardzo trudnym i zarazem bardzo ważnym tematem jakim jest WOJNA. Jeszcze niedawno nikt nie przypuszczał, że dzieci w Ukrainie będą musiały uciekać do schronów, podobnie jak nikt z nas nie planował, że będzie musiał tłumaczyć swojemu dziecku czym jest wojna. Dla najmłodszych to co się dzieje może być dalece niezrozumiałe i przerażające. Tym bardziej, że nie tak dawno były świadkami globalnej epidemii. Nikt z nas nie jest przygotowany do tego, aby rozmawiać z dziećmi o wojnie.

To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, zapewnijmy, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na pytania. Istotne jest, by rodzice, byli osobami, od których dzieci będą otrzymywały informacje oraz osobami, które będą korygowały informacje zasłyszane poza domem.

W czasie rozmów warto, abyście drodzy Rodzice zwracali uwagę na następujące rzeczy:

- Mów prawdę, skupiaj się przy tym na konkretach, bliskich informacjach, nie katastrofizuj i nie wybiegaj za daleko w przyszłość.
- Nie panikuj - emocje udzielają się, dzieci świetnie wyczuwają w jakim stanie psychicznym jesteście Wy - dorośli.
- Nie strasz i nie próbuj przy dziecku przewidywać przyszłości. Mów, że nie wiemy co będzie w przyszłości, a lęki mają to do siebie, że podpowiadają nam znacznie więcej "czarnych scenariuszy" niż kreuje rzeczywistość.
- Rozmawiaj językiem dostosowanym do wieku dziecka, oraz możliwości rozumienia otaczającego świata. Używaj zrozumiałych, prostych metafor do słowa "wojna": np. bałagan/kłótnia/bójka.
- Nie zabraniaj dziecku żadnych emocji związanych z tematem wojny. Także ekscytacji. Koryguj niewłaściwe zrozumienie rozmową (np. mów spokojnie, bez krytycznego tonu, że wojna to nie jest coś fajnego, to nie jest coś ekstra i wiąże się z cierpieniem) lub/i odwróceniem uwagi. Za zachowaniem, w którym dzieci będą się np. bawiły w wojnę zwykle będzie się kryć próba poradzenia sobie z trudnym tematem w najlepszy sposób, jaki potrafią. Skonfrontowanie się z prawdą o wojennym cierpieniu może być dla dziecka na danym etapie emocjonalnie zbyt obciążające.

- Chronić dziecko przed natłokiem trudnych, bolesnych informacji. Mów o złu w ogólny sposób. Nie wchodzić w szczegóły dotyczące jednostkowych przypadków, zasłyszanych historii z frontu czy bolesnych historii cywilów.
- Zadbaj najpierw o siebie, o swoje emocje, o swój dobrostan.
- Jeżeli macie wątpliwości, czy dziecko jest wystarczająco dojrzałe do rozmowy, to warto wy badać, co już wie na temat "wojny, jakie obrazy kojarzą mu się ze słowem "wojna", jak sobie ją wyobraża i na tej podstawie przekazuj informację.
- Ogranicz przekaz medialny i roztrząsanie go przy dziecku. TV i radio skierowane są do dorosłych, a nie do dzieci. Obrazy wojny mogą wywołać u dziecka traumę.
- Zapewnij dziecko o bezpieczeństwie i stabilizacji. Podkreślaj, że co by się nie działo - dzieci są zawsze najbardziej chronione.
- Odwołuj się do klasycznych baśni, bajek i legend opowiadających o walce dobra ze złem. Pokazuj, że zawsze znajdują się na świecie osoby, które chcą odnieść korzyść czyimś kosztem lub mają złe zamiary, jednak to nie znaczy, że wygrają walkę.
- Jeśli dziecko jest zbyt przejęte i wracające do tematu spróbuj zaangażować je w proste, wspólne, angażujące i integrujące działania np. gotowanie, porządki domowe, może jakaś wspólna praca plastyczna.
- Niektóre dzieci, szczególnie te, które mają styczność z grami komputerowymi, mogą traktować wojnę jak coś, co rozgrywa się w wirtualnym świecie. Pokazuj więc różnicę między światem wirtualnym a rzeczywistym. Zacznij od "neutralnych metafor np: "Czy udało Ci się kiedyś pogłaskać zwierzę w grze komputerowej?", "Jak smakują komputerowe lody?", "Czy można przytulić kogoś przez komputer?".
- Przytulaj, głaskaj dziecko, kiedy tego potrzebuje. Jest to najlepszy sposób na rozładowanie stresu i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa.

Każdy potrzebuje poczucia bezpieczeństwa. Dziecko, nastolatek, rodzic, nauczyciel. To podstawowa potrzeba każdego człowieka, umiejscawiana na samym dole piramidy potrzeb zaraz po potrzebach fizjologicznych. Informacje o wojnie mogą ją znacząco naruszyć. Dlatego tak istotne jest, by szczególnie teraz zatroszczyć się o poczucie bezpieczeństwa. Dorośli mogą wspierać dzieci w tym obszarze, opiekując się zarówno sferą poznawczą, poprzez rozmowy i dostarczanie informacji w sposób uwzględniający wiek, wrażliwość i możliwość rozumienia młodych ludzi, jak i sferą emocjonalną, przez udzielanie im wsparcia, dawanie akceptacji dla ich przeżyć i emocji, a także zapewnianie bliskości i zyczącej obecności.

Opracowały:

Sylwia Lisowska-Walęcka
Magdalena Walczak-Rutkowska
Anna Jamry
Izabela Werwińska