



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

Tuż obok Nas, za naszą granicą, niedawno 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, rozpacz...

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.

### Czy rozmawiać i jak to robić?

Rozmawiaj i stwórz do tego przestrzeń. Wiem, że dzisiaj pojawiło się mnóstwo pytań, „czy rozmawiać?” i „czy ukrywać przed dziećmi informację o wojnie w Ukrainie?”. Odpowiadając na to pytanie odniosę się do dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. 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 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 złością, 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. Złoscicie się? Ja się złościę. 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.. Mam na myśli 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 (przykłady pomocy znajdziecie tu: ....)

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 uwrażliwienie, że ma prawo być dziecku trudno i ma prawo czuć niepokój w świecie niepokoju, przy jednoczesnym zapewnieniu maksimum bezpieczeństwa i stabilności (i o tym, więcej dalej). Bądź uważny na katastrofizację. U siebie u i dziecka. Skup 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. Co mam na myśli: 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.

Chciałabym napisać: 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”. Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka. Dzieci w różny sposób mogą przetwarzać trudne informacje. Mogą być bardziej zamyślane, rozkojarzone, spięte, częściej się złościć. Pamiętajmy, że najważniejsze jest to, czego nie widać. Pod tzw. „trudnym” 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.

Zdarza się, że pojawia się pytanie- czy nazywać zachowanie; to, co jest „na wierzchu”? Z mojego doświadczenia wynika, że tak i często dzieci wręcz czekają, aż dorosły powie „Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego” 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. Postaraj się zadbać o filtrowanie treści na YouTube i zabezpieczenie w telefonie stron informacyjnych. I tu moja prośba do szkół i nauczycieli – zadbajcie o to samo. Nie jestem w stanie zliczyć sytuacji, w których usłyszałam, że dzieci oglądały niedozwolone treści – straszne filmy ala horror, nagrania gier dla dorosłych itp. na komputerach szkolnych. Filtr na treści erotyczne i pornograficzne to za mało. Wprowadź ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne Głębokie oddychanie, medytacja dla dzieci, ćwiczenia z uważności, masażyki. To wspiera. I my i dzieci doświadczamy dodatkowych trudnych emocji. Jest i będzie w naszych ciałach sporo dodatkowego napięcia. Im więcej napięcia, tym trudniej nam to pomieścić (dosłownie pomieścić)... w sobie. A nie chodzi o to, by je upychać w nas- przeciwnie: ważne by je uwalniać.

Stąd w obecnym czasie ważne jest zatrzymanie się, relaksowanie, wprowadzenie ćwiczeń oddechowych i uwalnianie emocji. Doskonale sprawdzą się tutaj ćwiczenia oddechowe, bajki relaksacyjne. Poczucie bezpieczeństwa – najważniejsze jest BYCIE razem. Zapytaj 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. To cenne, by wdrożyć dodatkowe rytuały (np. wspomniane relaksację, czy ćwiczenia oddechowe), ale to nie oznacza, że mamy przeorganizować dzień, codziennie robić godzinne medytacje, zamiast jeździć na zajęcia z robotyki. Przeciwnie. Szczególnie wtedy, gdy jest trudno, potrzebujemy troszczyć się o zwyczajność, o codzienność i toczyć zwyczajne życie. Dbaj o siebie. Napełniaj emocjonalny kubeczek. Gdy nasz kubeczek jest pusty lub prawie pusty – nasze potrzeby nie są zaspokojone, wówczas nie mamy także zasobów, energii, jesteśmy rozregulowani emocjonalnie, jest nam trudno. Trudno nam funkcjonować, a skąd troszczyć się o kubeczki naszych dzieci. A cały ten artykuł jest o napełnianiu dziecięcego kubeczka. Troszcz się o siebie, proś o pomoc partnera/partnerkę, stwórz sobie przestrzeń wsparcia, stabilny, zaopiekowany rodzic to podstawa – napełniaj swój kubeczek.

**Opracowanie:** Paulina Jarecka/ Psychologia Dziecięca