

JAK ROZMAWIAĆ Z
DZIECKIEM O AKTUALNEJ
SYTUACJI NA ŚWIECIE?

najfajniejsza IDEA ŚWIATA

שלום
JAM
pokoř
La paix
FRED
سلام
PEACE
eQqissineq
平和
MИP
शान्ति
Frieden
LA PACE



przełomana: Zofia Dziurzyńska

www.kosmosdla dziewczynek.pl

KOS
MOS

ROZMAWIAĆ CZY NIE ROZMAWIAĆ?

Odpowiedź brzmi: **ROZMAWIAĆ!** Dzieci uczęszczają do placówek- przedszkola czy szkoły, mają kontakt z innymi dziećmi, rozmawiają ze sobą, 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.

PRZYKŁADOWE ZWROTY:

„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”.

„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.

„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, a jest ich bardzo dużo, obiecały, że nam pomogą”

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 nie posiada takich informacji”

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

- **Porozmawiaj z dzieckiem osobiście, zanim zrobi to za ciebie ktoś inny.** Pamiętaj, że dziecko potrzebuje wiedzieć, co dzieje się w jego otoczeniu, by czuć się bezpiecznie. Nawet trudne informacje wiele wyjaśniają, jeśli tłumaczą reakcję otoczenia i są przekazane przez bliskich.
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”
- **Używaj zrozumiałego języka, dopasowanego do wieku i potrzeb.** Staraj się odpowiadać na rodzące się pytania, nawet jeśli dotyczą tej samej sprawy lub się powtarzają. Dzieci potrzebują wielokrotnie odnieść się do nurtujących je spraw, zanim poczują się pewne usłyszanych odpowiedzi. 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, co jest. Nie dokładajmy. I najtrudniejsze: jednocześnie nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien.

- **Rozmawiaj z otwartością i szczerością.** Akceptuj dziecięce sposoby formułowania pytań nawet jeśli wydają się zabawne czy odbiegają od tematu. Dzieci potrzebują powiązania nowych informacji z tym, co znają. Zależnie od wieku, posłuż się odniesieniem do bajek, gier, zabaw czy filmów. Nazywaj i akceptuj emocje. Wszystkie. Boicie się? Ja się boję. Smucicie się? Ja się smucę. Złóście 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 przepętniać niepokojem, kiedy świat wokół mówi o zagrożeniu i dorośli i dzieci mają w sobie niepokój.

- **Przygotuj dziecko do mierzenia się z tematem wojny w różnych środowiskach** - w przedszkolu, w autobusie, wśród rówieśników. Zadeemonstruj w jaki sposób warto rozmawiać, tak by prezentować otwartą postawę, szanować zdanie innych i nie przyjmować wątpliwych informacji. W ten sposób wzmacniasz dziecko w jego radzeniu sobie na co dzień. 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.

- **Wyjaśniaj tyle ile uznasz za konieczne.** Dzieci nie potrzebują wiedzieć tego, co wiedzą dorośli. Potrzebują natomiast informacji, które pozwolą im myśleć o wydarzeniach, o których słyszą w radiu, TV czy mediach społecznościowych. Pamiętaj, że wiedza od rodzica będzie uzupełniana z innych źródeł. Buduj bezpieczną atmosferę dialogu, by nowe informacje mogły być ponownie omówione w kolejnych rozmowach.
- Choć wojna, która dzieje się w naszym otoczeniu, nie jest wirtualna i nie rozgrywa się w komputerze, wiele dzieci może traktować ją właśnie w ten sposób. **Pamiętaj o tym, żeby jasno oddzielać rzeczywistość od fikcji.** To pomoże rozgraniczyć realne wydarzenia od fantazji, które mogą nasilać trudne przeżycia i wyrażać się niepotrzebnym napięciem w zachowaniu. 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 bardzo trudne. 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.

Opracowanie: Paulina Małak

Bibliografia:

<https://twojezdrowie.rmfm24.pl/choroby/psychika/news-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-wojnie-porady-psychologa>

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



