

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE

Wielu z nas w ostatnim czasie trudno jest poradzić sobie z własnymi emocjami związanymi z inwazją rosyjską w Ukrainie. Trudno nam zrozumieć tę sytuację, pogodzić się z kolejnym czasem pełnym niepokoju i niepewności. Pandemia bardzo wyraźnie uderzyła w nasze poczucie bezpieczeństwa, nie spodziewaliśmy się kolejnych tak potężnych wyzwań. Zmagamy się w związku z tym z pytaniem, czy nasze dzieci powinny poznać prawdę o wojnie, czy podejmować z nimi rozmowy dotyczące inwazji, a jeśli tak, jak sobie z tym poradzić, skoro sami z trudem potrafimy poradzić sobie z napięciem, które nam – rodzicom towarzyszy?

Przede wszystkim zadbaj o siebie

Pamiętaj, że dzieci często są zwierciadłem rodzinnych napięć. Nie jest możliwym, by dziecko nie czuło, że dzieje się coś ważnego. Tak jak wyczuwa napięcie związane z trudnościami finansowymi, kłótniami rodziców, chorobą kogoś bliskiego, tak bez względu na to, czy widzi Twoje reakcje i słyszy Twoje niepokoje, jest w stanie je odczuć. Im bardziej więc będziesz opanowany, spokojny, zadbasz o swoją równowagę, tym łatwiej będzie dziecku poradzić sobie ze swoim rozdrażnieniem, smutkiem, poczuciem winy. Staraj się więc nie popadać w panikę, sprawdzaj źródła informacji umieszczanych w internecie. Kontroluj czas, który spędzasz przed telewizorem, radiem, komputerem, w poszukiwaniu informacji o wojnie. To zrozumiałe, że my – dorośli potrzebujemy wiedzieć, by czuć się bezpiecznie. Ale nadmierna koncentracja na problemie, może wywołać w nas jeszcze większe napięcie i niepewność.

Zbadaj, co twoje dziecko już wie

Zanim rozpoczniesz rozmowę z dzieckiem, spróbuj dowiedzieć się, czy w przedszkolu, w szkole, na podwórku Twoje dziecko dowiedziało się już o obecnej sytuacji. Nawet jeśli oglądało wraz z Tobą informacje, dopytaj jak dziecko je rozumie. Możemy zapytać np. „O czym rozmawialiście dziś w szkole?”, „Usłyszałeś dziś coś ciekawego?”, „Co o tym myślisz?”, „Co mówią o tym Twoi koledzy?”. Wtedy też, zdecyduj jakiej wiedzy potrzebuje Twoje dziecko. Jeśli Twoje 2-3-letnie dziecko o niczym nie wie, przemyśl, czy jest potrzeba, by zaczynać taką rozmowę. Być może lepszym rozwiązaniem będzie reagować na ewentualne napięcie, które zaobserwujesz u swojego dziecka i na ewentualne informacje, jakie będzie przekazywało np. po powrocie z przedszkola, mówiąc: „Tomek powiedział, że jego tata powiedział, że może w nas wałać bomba”. Przede wszystkim bądź uważny, dziecko potrzebuje czuć się bezpiecznie. Jeśli więc nie wie o wojnie w sąsiednim kraju, a ty zdecydujesz, że będziesz chciał je chronić, uważnie je obserwuj i dbaj o jego emocjonalną równowagę. Jeśli zaś Twoje dziecko już przyszło z takimi informacjami, albo w przedszkolu/szkole organizowano zbiórkę dla uchodźców, pojawił się w klasie uczeń z Ukrainy, zacznij od rozpoznania co dziecko wie oraz co o tym myśli.

Mów językiem dziecka, tylko tyle ile potrzebuje dziecko

Dostosuj swój język do języka dziecka, ale przede wszystkim do potrzeb dziecka na danym etapie rozwoju. Dziecko, które słyszy o bombach, wojnie, uchodźcach przede wszystkim potrzebuje czuć się bezpiecznie. Mów więc tak, by uspokajać, nie zaś podsycać emocje. Z reguły im mniejsze dziecko, tym mniej potrzebuje wiedzieć. Mów raczej o tym, że jeden człowiek chciałby zabrać innym ich ziemię, że nie mogą się porozumieć, ale że na pewno uda się to jakoś rozwiązać. Nawet jeśli masz silną potrzebę uporządkowania faktów, że to nie konflikt, a atak, że jedni chcą się porozumieć, inni nie, jest to Twoja naturalna potrzeba osoby dorosłej. Twoje dziecko potrzebuje wiedzieć, ale przede wszystkim czuć się z tą wiedzą bezpieczne. Nie mów więc o szczegółach, nie pokazuj dziecku filmików z ataków, zdjęć agresorów, map, nagrań. Ale bądź otwarty na pytania dziecka. Jeśli będzie pytać o to, czy

bomby spadną także na Polskę, czy wszyscy zginiemy, czy będziemy musieli uciekać, pamiętaj, że wynika to z jego potrzeby wiedzy. Odpowiadaj więc na pytania dziecka, ale nade wszystko staraj się uspokoić jego lęki.

Obserwuj swoje dziecko

Przede wszystkim bądź uważny na jego reakcje, niepokoje, smutki. Dziecko nie będzie w stanie zwerbalizować swoich niepokojów. Obserwuj więc zabawę i zachowania dziecka. U młodszych dzieci mogą pojawić się zachowania typowe dla poprzednich faz rozwoju: kłopoty ze snem, ssanie kciuka, moczenie nocne. Starsze dzieci mogą być bardziej rozdrażnione, lękliwe, nadmiernie poszukiwać informacji o wojnie w internecie. Bądź uważny także na to, jak dziecko reaguje na wszelkie informacje o wojnie. Dopytuj jak je rozumie. Pytaj, czego potrzebuje. Jeśli jednak Twoje dziecko nie chce rozmawiać, uszanuj jego decyzję, ale wskaż swoją dostępność – „OK, gdybyś jednak potrzebował rozmowy, jestem dla Ciebie w każdym momencie”. Bądź przy tym uważnym obserwatorem, co sprawia, że Twoje dziecko unika rozmowy – być może ilość informacji już go przerasta, może potrzebuje więcej czasu, a może po prostu wybrałeś zły moment na rozmowę.

Uspokajaj, dbaj o poczucie bezpieczeństwa dziecka

Staraj się nie oglądać telewizji, słuchać radia, oglądać reportaży z wojny przy dziecku. Pamiętaj, że są one skierowane do osób dorosłych, nie do dzieci. Kontroluj przy dziecku swoje reakcje, zachowania, staraj się unikać paniki. Dziecku to zdecydowanie nie służy. Jeśli dziecko zapyta o to, dlaczego w jego szkole pojawiają się nowi uczniowie z Ukrainy, kim są uchodźcy, postaraj się podkreślać, że przyjechali, by otrzymać od nas pomoc, że u nas jest bezpiecznie, więc możemy im pomóc. Dzieci z reguły czują się bezpieczniej, kiedy wiedzą, że mogą jakoś pomóc. Może więc możecie wspólnie zrobić coś, by pomóc tym, którzy teraz są w potrzebie. Pokazuj dziecku, co inni robią, by pomóc ofiarom. Chociaż wojna jest przerażająca, zawsze można znaleźć dobrych ludzi, którzy ciężko pracują, aby pomóc innym. Dzieci potrzebują wiedzieć, że chociaż na świecie jest kilku złych ludzi, jest o wiele więcej życzliwych i dobrych ludzi. Warto też wskazać tych, którzy udzielają profesjonalnej pomocy: rząd, wojsko, policja, lekarze, pielęgniarki, by dziecko wiedziało, że jeśli nawet będzie w niebezpieczeństwie, może liczyć na pomoc innych. Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko nie radzi sobie z lękiem związanym z obecną sytuacją, a Ty nie wiesz jak mu pomóc, nie umiesz sobie z tym poradzić, poszukaj pomocy. Nasi psychologowie i psychoterapeuci są dla Ciebie dostępni.

autor tekstu: [psycholog, psychoterapeuta dziecięcy Katarzyna Zawadzka](#)

