

# Jak wspierać i rozmawiać z dziećmi o sytuacji w Ukrainie

## – wskazówki dla Rodziców

### 1. Rozmawiaj

Nie czekaj, aż dziecko zapyta. Dzieci i nastolatki mają dostęp do informacji – do internetu, rozmawiają ze sobą, słyszą wiadomości przekazywane w telewizji. **To, że dziecko nie pyta, nie oznacza, że o niczym nie wie, nie martwi się tym lub się nie boi.** Oczywiście rozmowa na temat wojny nie oznacza, że masz włączyć telewizor i pokazywać brutalne obrazy z prowadzonych walk. Zaplanuj sobie tę rozmowę i zacznij ją pierwszy. **Język powinien być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które dziecko jest gotowe.** Możesz na przykład powiedzieć:

- „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, smućą 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”.

### 2. Nie wstrzymuj rozmowy na temat wojny

Jeżeli w domu rozmawiacie o aktualnej sytuacji, Twoje dziecko też powinno w niej uczestniczyć, nie zbywaj go i nie zmieniaj tematu. Dzieci ze sobą rozmawiają, słuchają otaczającego świata i dowiedzą się o wojnie, usłyszą słowo „wojna”. Równocześnie **zadbaj o poziom tej rozmowy, formę przekazywania wiadomości. Zadbaj również o to, by temat wojny nie był jedynym tematem, pytaj o codzienne funkcjonowanie, „normalne” sprawy, kontynuuj codzienne zwyczaje rodzinne.**

### 3. Bądź szczerzy

Dzieci i nastolatki są w stanie sprawdzić i zweryfikować usłyszane informacje. Mów o faktach, nie o przepowiedniach, czy swoich przekonaniach. To co nie jest faktem, nie musi się sprawdzić, a wpłynie na odczucia Twojego dziecka. Staraj się ucinąć przepowiadanie – odpowiedzi na wszystkie pytania zaczynające się od słów „a co, jeżeli...” nie przynoszą uspokojenia, bo prowadzą w te obszary, których nie znamy. **Rozmawiaj o tym, co wiesz i co jest faktem na „tu i teraz”.** Pytaj dziecko co o tym wie, co o tym myśli, czym się martwi. W ten sposób będziesz wiedzieć, które informacje powinny zostać skorygowane.

### 4. Zadbaj o swoje emocje

Twoje dziecko odbiera nie tylko komunikat słowny – odbiera również komunikaty niewerbalne, głównie emocje. **A Twoja postawa ma wpływ na odczucia Twojego dziecka. Dlatego zachowaj spokój.** Nie oznacza to, że masz zaprzeczać swoim uczuciom. Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się nie dzieje”, może przepelniać niepokojem, kiedy świat wokół mówi o zagrożeniu. **Nazywaj i akceptuj swoje emocje i emocje dziecka.** Możesz powiedzieć, że także się boisz, że Cię to martwi, że sytuacja jest trudna. Równocześnie zapewnij go, że w chwili obecnej nie ma zagrożenia dla Waszego bezpieczeństwa. Jeżeli się to zmieni, to Wy – Rodzice zadbacie o to, by Wasza rodzina była bezpieczna.

### 5. Bądź uważny na zmiany w zachowaniu Twojego 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.** Dzieci wręcz czekają, aż dorosły powie „Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego” albo „Widzę, że

w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi.”

#### **6. Bądź blisko swojego dziecka**

Dziecko może przeżywać sytuację wojny według swojej wiedzy. Obecna sytuacja może więc wzbudzać refleksje na temat cierpienia ludzi, obecności zła w świecie, bezsensu wojny. Dziecko może czuć się niepewne, zdezorientowane, zagubione. Pokazuj, że Ty jako dorosły też nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania i też jest to dla Ciebie trudne. W tym czasie możecie natomiast **pomóc sobie poprzez bycie razem – rozmowy, wsparcie, przytulenie, zaplanowanie więcej wspólnego czasu, zabawa.**

**Nie naciskaj jednak, jeżeli Twoje dziecko tego nie chce, stara się zachowywać jak wcześniej, śmiać się, tańczyć, nagrywać filmiki, spotykać ze znajomymi. Daj mu do tego prawo.**

#### **7. Czyn dobro i nieś pomoc**

**Pozwalaj dziecku na wspieranie różnych inicjatyw niosących pomoc lub okazujących wsparcie mieszkańcom Ukrainy.** Słuchaj uważnie, gdy dziecko opowiada o koleżce / koleżance z klasy z klasy pochodzenia ukraińskiego, białoruskiego lub rosyjskiego – podkreślaj, że to nie one podjęły decyzję o wojnie, zastanówcie się jak można ich wesprzeć. W taki sposób Twoje dziecko może poradzić sobie z refleksjami na temat zła i bezsensu wojny, lękiem o siebie i innych. **Wspieraj tylko sprawdzone inicjatywy.**

#### **8. Szukaj wsparcia specjalistycznego**

Jeśli, masz wątpliwości, jak odpowiedzieć, na pojawiające się pytania dziecka, a np. szczerą odpowiedź wydaje Ci się za trudna dla jego aktualnego sposobu rozumienia świata- zapytaj psychologa/ pedagoga szkolnego. Możesz też skorzystać z pomocy Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej.

Opracowała mgr Aneta Sołomieniuk  
Psycholog PPP w Dąbrowie Górniczej