

Jak wspierać i rozmawiać z młodzieżą o sytuacji w Ukrainie

– wskazówki dla Rodziców

1. Rozmawiaj

Nie czekaj, aż Twoje dziecko zapyta. Nastolatki mają dostęp do informacji – do internetu, rozmawiają ze sobą, słyszą wiadomości przekazywane w telewizji. **To, że Twoje dziecko nie pyta, nie oznacza, że o niczym nie wie, nie martwi się tym lub się nie boi.** Zaplanuj sobie tę rozmowę i zacznij ją pierwszy. **Pamiętaj jednak, by rozmowa opierała się o fakty.**

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, nie wyłączaj telewizora, gdy nastolatek pojawia się w pobliżu. Oczywiście nie oznacza to, że macie wyłącznie oglądać brutalne obrazy wojny – Warto weryfikować prawdziwość pojawiających się informacji. 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

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 nastolatka co wie na ten temat, co o tym myśli, czym się martwi. W ten sposób będziesz wiedzieć, które informacje powinny zostać skorygowane.

4. Zadbaj o swoje emocje

Twój nastolatek 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 blisko swojego nastoletniego dziecka

Nastolatek może przeżywać sytuację wojny według swojej wiedzy. Obecna sytuacja może więc wzbudzać refleksje na temat cierpienia ludzi, obecności zła w świecie, bezsensu wojny. Twoje 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.**

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.

6. Czyń dobro i nieś pomoc

Pozwalaj swojemu nastolatkowi na wspieranie różnych inicjatyw niosących pomoc lub okazujących wsparcie mieszkańcom Ukrainy. Słuchaj uważnie, gdy dziecko opowiada o koleżce / koleżance 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.**

7. Szukaj wsparcia specjalistycznego

Jeśli, masz wątpliwości, jak odpowiedzieć, na pojawiające się pytania swojego dziecka, niepokoi Cię jego sposób przeżywania sytuacji - zapytaj psychologa/ pedagoga szkolnego. Możesz też skorzystać z pomocy Poradni Psychologiczno -Pedagogicznej.

Opracowała mgr Aneta Sołomieniuk
Psycholog PPP w Dąbrowie Górniczej