

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

Niewątpliwie rolą rodziców i opiekunów jest tłumaczenie dzieciom otaczającej je rzeczywistości. Dotyczy to również sytuacji, wydarzeń trudnych, bolesnych i tragicznych. W związku z napływającymi informacjami o wojnie dzieci odczuwają to samo, co dorośli: bezradność, smutek, szok, strach, złość, rozpacz, współczucie, zagubienie i inne emocje, które mogą towarzyszyć tej sytuacji. Jednak, o ile dorośli zdążyli w ciągu życia wypracować strategie radzenia sobie z lękiem i kryzysowymi wydarzeniami, o tyle dzieci potrzebują ich wsparcia, żeby zrozumieć i oswoić swoje myśli i uczucia oraz nauczyć się sztuki radzenia sobie z nimi.

Obecna sytuacja wymaga od rodziców, nauczycieli i innych osób sprawujących opiekę nad dziećmi podejmowania rozmów na bardzo trudne tematy, rozmów adekwatnych do wieku dzieci i ich wiedzy. Działania wojenne będą skupiać uwagę dzieci i młodzieży, tak jak każdego z nas. Niejasne, niesprawdzone informacje z mediów mogą prowadzić do niepewności i dezinformacji, a w konsekwencji - do nasilania się strachu o siebie i bliskie osoby. Dlatego jest niezwykle ważne, aby nie unikać tematu wojny, znaleźć przestrzeń do rozmowy o tym, co się dzieje w Ukrainie, o tym, co to dla nas oznacza i do jakich konsekwencji może prowadzić.

Jak zatem opisać dziecku czy nastolatkowi rzeczywistość, która nie mieści się w pojęciu bezpiecznego świata? W jaki sposób przekazywać informacje o wojnie toczącej się za granicą tak by jednocześnie chronić wrażliwość i zdrowie psychiczne dziecka? Nadaj rozmowie spokojny ton- nie zrażaj dziecka własnym lękiem

Ważne wskazówki:

Dopasowanie komunikatu do wieku dziecka

Najważniejszą zasadą jest mówienie dzieciom prawdy. Również o tym, że w Ukrainie wybuchła wojna. Oczywiście język, którym komunikujemy się z dzieckiem, rozmawiając o wojnie, powinien być dostosowany do jego wieku oraz do możliwości rozumienia otaczającego świata, a przede wszystkim - odnosić się do faktów, na które jest ono emocjonalnie i poznawczo gotowe.

W przypadku starszych dzieci warto dawkować informacje i przekazywać tylko te sprawdzone, których jesteśmy pewni. Im dziecko jest starsze, tym odpowiedzi rodziców i opiekunów mogą być bardziej szczegółowe. Jeśli rodzice mają wątpliwość, czy dziecko jest odpowiednio dojrzałe do rozmowy, to warto wy badać, co już wie na ten temat, jakie obrazy kojarzą mu się ze słowem „wojna”, jak sobie ją wyobraża, i na tej podstawie przekazywać informacje.

1. Nadaj rozmowie spokojny ton, nie zrażaj dziecka własnym lękiem.

- **Masz prawo i obowiązek w pierwszej kolejności zadbać o swój spokój.** Postaraj się uspokoić i ochłonąć na tyle, na ile będzie to możliwe. Twoje zdenerwowanie i napięcie nic tu nie pomogą, a mogą jedynie pogorszyć sytuację. Kiedy już wiesz, że jesteś w stanie spokojnie i racjonalnie porozmawiać z dzieckiem na temat wojny, zastanów się, jakie informacje są najważniejsze i które z nich należy przekazać dziecku.

2. Używaj języka dopasowanego do wieku dziecka.

- **Rozmawiaj z dzieckiem osobiście, zanim uzyska informacje o wojnie z niezetelnych źródeł.** Nawet jeśli będziesz się mocno pilnować, aby nie poruszyć tematu wojny przy dziecku lub z dzieckiem, nie powstrzymasz wszystkich dookoła: babci, sąsiada itd. Dziecko, by czuć się bezpiecznie, potrzebuje wiedzy o tym, co dzieje się w jego otoczeniu. Jeśli trudne informacje są przekazywane przez bliskie osoby, którym dziecko ufa, to wiele wyjaśniają i tłumaczą otaczający świat. To bardzo ważne, aby dziecko dowiadywało się w pierwszej kolejności od rodziców i opiekunów w bezpiecznej relacji o wydarzeniach wokół niego

3. Akceptuj emocje dziecka.

- **Jeśli to rodzice przełożą dziecku trudną wiadomość, mogą zadbać o jego emocje i zaopiekować się nimi.** Wiedz, że nie jesteś w stanie uchronić dzieci przed trudną wiedzą. Twoje dziecko może się z nią zetknąć wszędzie: w szkole, w autobusie, od rówieśników, w mediach społecznościowych. Nie masz na to wpływu. Dlatego rozmawiaj z nim i nie unikaj trudnego tematu. Pytaj o emocje.

Otwarcie rozmawiaj z dzieckiem o swoich uczuciach, sposobach ich rozumienia, a także strategiach radzenia sobie z nimi. Pokaż mu, że wyrażanie uczuć przynosi ulgę i że emocje nie muszą dezorganizować codzienności. Nawet kiedy przeżywamy trudne emocje i rozmawiamy o nich, to nadal możemy chodzić do pracy, uczyć się i wykonywać inne obowiązki. Jesteś dla dziecka wzorem, jak opiekować się swoimi lękiem, złością, bezradnością i smutkiem. Wojna jest przerażająca dla wszystkich i budzi strach również wśród dorosłych. Nie udawaj przed dzieckiem, że nie odczuwasz emocji.

4. Daj dziecku czas na przyswojenie nowych informacji.

- **Daj dziecku czas na zastanowienie się i przemyślenie informacji.** Akceptuj momenty milczenia, cierpliwie i bez oceniania towarzysząc dziecku we wspólnym zastanawianiu się, wspólnych refleksjach, wątpliwościach i emocjach.

Kiedy poruszasz trudne tematy, używaj zrozumiałego języka, dopasowanego do wieku dziecka i jego potrzeb. Odpowiadaj na pytania, nawet jeśli dotyczą wciąż tej samej sprawy lub się powtarzają. Czasem trzeba o jakimś aspekcie trudnej sytuacji porozmawiać wiele razy. Dzieci potrzebują wielokrotnie odnosić się do nurtujących je

kwestii, zanim poczują się pewne usłyszanych odpowiedzi i uporządkują je w głowach. Buduj w rozmowie bezpieczną atmosferę, by nowe informacje mogły być ponownie poruszone.

Gdy podejmujesz z dziećmi i nastolatkami rozmowę o wojnie, zastosuj techniki aktywnego słuchania. Skup się wyłącznie na tym, co dziecko ma do powiedzenia, na jego słowach i emocjach. Zignorujcie wszystkie rozpraszacze, które mogłyby odwrócić waszą uwagę. Wyłączcie telewizor, telefony i radio. Ta rozmowa ma być w tym momencie najważniejsza.

Akceptuj dziecięcy lub nastoletni, pełen slangowych wyrażen sposób formułowania pytań. Nie wyśmiewaj i nie podważaj, nawet jeśli wydają się dziecinne, zabawne, naiwne czy odbiegające od tematu. Dziecko myśli i przeżywa świat po swojemu.

Dziecko potrzebuje powiązania nowych, zwłaszcza trudnych i złożonych, informacji z tym, co już zna i rozumie. Kiedy tłumaczysz mu aktualne wydarzenia, zależnie od wieku posłuż się odniesieniem do bajek, wiedzy wyniesionej ze szkoły z lekcji historii, z gier komputerowych, zabaw czy filmów.

Niektóre dzieci, zwłaszcza te, które mają styczność z grami komputerowymi, mogą traktować wojnę jako coś, co rozgrywa się w wirtualnym świecie. Jednak wojna dzieje się naprawdę. **Naucz dziecko odróżniać rzeczywistość od fikcji,** aby oddzielało realne wydarzenia od fantazji i wyobrażeń mogących potęgować trudne przeżycia i nasilać napięcie lub wręcz przeciwnie - prowadzić do dehumanizacji i traktowania ofiar wojny jak postaci z gier.

5. Dawkuj wiadomości.

Wyjaśniaj tyle, ile uważasz za konieczne. Dzieci nie muszą i nawet nie powinny wiedzieć wszystkiego, co wiedzą dorośli. Nie muszą znać drastycznych szczegółów i politycznych niuansów. Natomiast potrzebują rzetelnych informacji dostosowanych do ich poziomu rozumienia, które pozwolą im pomyśleć o tym, co słyszą w radiu, telewizji czy mediach społecznościowych, w bezpieczny, niebudzący lęku sposób.

6. Staraj się nie oglądać przy dzieciach bieżących informacji.

Należy ograniczyć dostęp do różnych treści, które są pokazywane w mediach, tak żeby dziecko nie było ciągle stymulowane przez nowe, drastyczne informacje.

W rozmowie z dzieckiem oprzyj się na aktualnych informacjach z pewnych źródeł tak, żeby były przekazywane w obiektywny sposób i dotyczyły tylko tego, czego jesteście pewni. Bez teorii spiskowych i niepopartych niczym przewidywań.

Całkowita blokada informacyjna w domu jest błędem. Dziecko i tak będzie wyłapywać informacje z rozmów dorosłych. Zmiana zasad funkcjonujących w domu będzie stanowić dla dziecka stres. Dzieci chodzące do przedszkola czy szkoły tym bardziej obejdują blokadę mediów i dotrą do informacji.

Zadbaj o to, aby rozmowy o własnych obawach dotyczących wydarzeń w Ukrainie z innymi dorosłymi członkami rodziny i znajomymi prowadzić bez obecności najmłodszych. **Nie oglądajcie z dziećmi bieżących transmisji w mediach.**

Uważaj na katastrofizację. Łatwo teraz popaść w ten błąd poznawczy. Gdy przeżywamy lęk, mamy tendencję do zniekształcania myślenia i przewidywania dodatkowych nieszczęść. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Dlatego skupcie się na tym, co tu i teraz, bez wybiegania w przyszłość.

Zachowajcie dotychczasowy rytm dnia ze stałymi rytuałami i sposobami spędzania czasu. Nie rezygnujcie z dotychczasowych aktywności, które przynoszą radość i są regularnymi elementami życia codziennego. Stałość sprawia, że wzrasta poczucie bezpieczeństwa.

Zaplanuj z dzieckiem wspólne aktywności, które pomogą wzmocnić poczucie wpływu na otoczenie przez podejmowanie różnych działań. Działanie pozwala zachować poczucie sprawczości. Przedyskutuj z dzieckiem działania, które możecie podjąć, by pomóc ofiarom wojny.

Wzmacniaj u dziecka poczucie solidarności z innymi osobami, które podejmują starania na rzecz pokoju lub są ofiarami działań wojennych. Ucz je empatii i bądź wzorem dobrych postaw. Otwarcie wyrażaj swój sprzeciw wobec zachowań agresywnych.

Przygotuj dziecko do mierzenia się z tematem wojny w różnych miejscach i środowiskach. Dzieci myślą o wojnie. Dzieci rozmawiają z kolegami i koleżankami o wojnie. Pokaż dziecku, w jaki sposób warto rozmawiać, tak by prezentować swoje poglądy, szanować zdanie innych i nie przyjmować niesprawdzonych informacji. W ten sposób wzmocnisz jego umiejętność radzenia sobie i krytycznego myślenia.

Kiedy czujesz, że emocjonalna pojemność dziecka jest na wyczerpaniu, staraj się odwrócić jego uwagę od aktualnych wydarzeń. Wybierzcie się na spacer, zagrajcie w planszówkę, obejrzyjcie wspólnie film, aby wasza uwaga nie była poświęcona wyłącznie wojnie.

Wyjaśnij dziecku rolę nieprawdziwych informacji w internecie, tak zwanych fake newsów. Ostrzegaj przed fałszywymi profilami osób w mediach społecznościowych. Ważne, by dziecko (w tym nastoletnie) korzystające z internetu wiedziało, że to, co widzi w mediach, niekoniecznie jest zgodne z prawdą. Naucz je rozpoznawać rzetelne źródła informacji i zachęcaj do czerpania z nich wiedzy o świecie.

Czego nie robić?

- Nie unikajmy, nie bagatelizujmy tego tematu. Nie chowajmy głowy w piasek. Nie udawajmy, że nic się nie dzieje. Dzieci są uważnymi obserwatorami, słyszą rozmowy dorosłych, więc trzeba je przez to przeprowadzić i wspierać. Dzieci i nastolatki oglądają telewizję i mają dostęp do informacji z internetu. Ukrywanie przed nimi prawdy może doprowadzić jedynie do spadku zaufania do dorosłych i zwiększenia poziomu niepokoju. Dziecko poczuje, że rozmowa jest zbyt przerażająca, i zacznie się bać jeszcze silniej, a po wszelkie informacje zacznie sięgać do kolegów i mediów społecznościowych.
- Nie okłamujmy dziecka, gdy zapyta, czy trwa wojna. Lepiej, jeśli usłyszy tę informację od życzliwych, wspierających dorosłych, podaną w formie dostosowanej do jego wrażliwości, niż zostanie nią zaatakowane w przypadkowy, brutalny sposób w mediach społecznościowych, telewizji lub otrzyma ją od podobnie przerażonych jak ono samo rówieśników.
- Nie epatujmy drastycznymi, brutalnymi informacjami. Dzieci powinny dowiedzieć się, że toczy się wojna, ale nie muszą stykać się z jej najbardziej wstrząsającymi, krwawymi szczegółami.
- Nie należy dzieci zastraszać ani podsycać i tak już silnego stresu. Odpowiadając na dziecięce pytania, nie wybiegajmy naprzód, nie snujmy czarnych scenariuszy. Po podaniu podstawowych informacji po prostu uważnie słuchajmy dziecka. Będzie pytało o to, co jest w stanie przyswoić i udźwignąć.
- Unikajmy przy dzieciach komunikatów nasilających lęk. Na przykład: „Zaczną od Ukrainy, a potem przyjdą do Polski”, „To dopiero początek. Wybuchnie trzecia wojna światowa”. Nie wiemy, jak rozwinie się sytuacja. Dla dzieci i tak to, co jest, to bardzo dużo. Nie dokładajmy dodatkowych strachów.
- Postarajmy się nie oglądać i nie słuchać przy dzieciach relacji z wojennych wydarzeń, nie pokazujmy im dramatycznych zdjęć. Nie włączajmy telewizyjnych kanałów informacyjnych przy dziecku.

- Rodzice i opiekunowie mogą uznać, że powinni przekazać swoim dzieciom wszystkie fakty i informować je na bieżąco o sytuacji na wojnie. Nie ma takiej konieczności, gdyż przez nadmiar obciążających informacji dzieci mogą poczuć się przytłoczone i przebodźcowane.

To, co się dzieje z dorosłymi, wpływa na dzieci. Spróbujcie przy dzieciach zachować spokój. Nie chodzi o to, by udawać, że nic się nie dzieje. Zachować spokój to znaczy rozmawiać bez wpadania w panikę, która prowadzi do potęgowania napięcia i w efekcie - do nieracjonalnych zachowań.

Każdy potrzebuje poczucia bezpieczeństwa. Dziecko, nastolatek, rodzic, nauczyciel.

To podstawowa potrzeba każdego człowieka, umiejscawiana na samym dole piramidy potrzeb zaraz po potrzebach fizjologicznych. Informacje o wojnie mogą ją znacząco naruszyć. Dlatego tak istotne jest, by szczególnie teraz zatroszczyć się o poczucie bezpieczeństwa. Dorośli mogą wspierać dzieci w tym obszarze, opiekując się zarówno sferą poznawczą, poprzez rozmowy i dostarczanie informacji w sposób uwzględniający wiek, wrażliwość i możliwość rozumienia młodych ludzi, jak i sferą emocjonalną, przez udzielanie im wsparcia, dawanie akceptacji dla ich przeżyć i emocji, a także zapewnianie bliskości i życzliwej obecności.

**Przygotowała:
Anna Wiktor
pedagog szkolny**

Źródło:

<https://www.nowaera.pl/edukacja-na-czasie/edukacja-na-czasie-nauczyciel/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie>