

Jak (i czy) rozmawiać z dziećmi o konflikcie w Ukrainie? 7 wskazówek

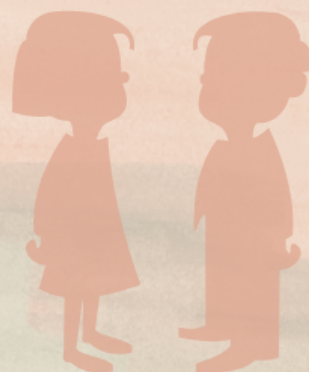


Konflikt w Ukrainie generuje ogromną ilość trudnych emocji, lęku, niepewności i stresu zarówno w nas dorosłych, ale również wśród naszych dzieci. One, tak samo jak my, narażone są na emocjonalne i psychologiczne konsekwencje tego, co się dzieje.

Naszą odpowiedzialnością – rodziców, opiekunów, babć, dziadków – jest to, by wesprzeć dzieci w tym trudnym okresie i pomóc im się odnaleźć w sytuacji, której nigdy wcześniej nie doświadczyły, a która ma ogromny wpływ na ich codzienność. W oparciu o artykuł z bloga [Dziecięca Psychologia](#), przygotowaliśmy więc parę wskazówek i rad, które pomogą Wam zmierzyć się z tym zadaniem:

1

Nie ukrywaj przed dzieckiem tego, co się dzieje



Jeśli stajesz przed pytaniem: czy mówić dzieciom o sytuacji w Ukrainie? My uważamy, że zdecydowanie **należy mówić**.

Jak? Rozmawiać z dziećmi, trzymając się faktów i **dostosowując przekaz do ich wieku**. Dzieci mają kontakt z innymi dziećmi, internetem, telewizją i prędzej czy później temat pojawi się w ich świadomości, **dlatego należy im wytłumaczyć, co się dzieje**. Paulina Jarecka w swoim artykule podaje bardzo przydatne przykłady takich komunikatów, którymi warto się zainspirować:

„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”.

„Wiedz, że chcę być o tym ze mną rozmawiać i pytać mnie o wszystko, co potrzebujesz wiedzieć”.



Dzieci mają radar, który pozwala im czytać emocje dorosłych. **Nie oszukaj ich wymuszony uśmiech czy sztucznie radosny głos.** Jeśli Ty czujesz złość, żal, strach i bezsilność, dziecko obok Ciebie będzie o tym wiedzieć. Najgorsze, co można zrobić w tej sytuacji, to udawać, że wszystko jest w porządku – **to zwiększa w dziecku lęk i dezorientuje.** Mów o swoich emocjach, na spokojnie i wyważony sposób, ale nie ukrywaj ich pod płaszczykiem beztroski. Jeszcze jedno – rozmawiaj otwarcie z dzieckiem o tym, co ono czuje – bo z pewnością w sporej części **współodczuwa Twoje emocje.** Jeśli pozwolisz dziecku na dzielenie się emocjami i nieukrywanie ich, będzie mu łatwiej sobie z nimi poradzić.

3

Skup się na przekazie “tu i teraz”



Nie mów dziecku o tym, co może się zdarzyć, **nie snuj katastroficznych wizji**, ani nie próbuj przewidywać, co złego może się wkrótce stać. Zadbaj, by rozmawiać z dzieckiem o faktach, z perspektywy “**tu i teraz**” – mów o tym, jak sytuacja kształtuje się na ten moment. [Dziecięca Psychologia](#) podpowiada, **jak formułować takie komunikaty**, które z jednej strony informują dziecko o tym, co się wokół nas dzieje, a z drugiej **budują poczucie bezpieczeństwa**, bo odnoszą się do tego co pewne i aktualne:

„Na ten moment Rosja zaatakowała Ukrainę. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że chce zaatakować Polskę.”

„Na ten moment wojna jest w Ukrainie. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że Rosja 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”.

4

Obserwuj uważnie swoje dziecko



Trudne emocje i lęki demonstrują się często **poprzez zachowanie**. Jeśli zauważasz, że Twoje dziecko zachowuje się nietypowo – jest nadmiernie spokojne, choć zwykle rozrabia, albo odwrotnie – zachowuje się niegrzecznie, choć na co dzień nie ma tego w zwyczaju, może to oznaczać, że w taki sposób próbuje sobie **radzić z trudną sytuacją**. Postaraj się wtedy dotrzeć do źródła problemu. Nie skupiaj się na zachowaniu, **ale za tym, co może za nim stać**. Rozmawiaj, pytaj i dawaj przestrzeń do wyrażania swoich emocji, dostrzegaj je. **Dziecko powinno wiedzieć**, że dorośli rozumie i widzi, co ono czuje.

5

Ograniczaj nadmiar informacji, zwłaszcza tych negatywnych



To, jak się czujemy i jak czują się nasze dzieci powoduje między innymi **to, co nas otacza**. Ważne jest więc, by mieć wpływ na informacje, które do nas docierają. Dlatego staraj się ograniczać **oglądanie TV, słuchanie radia i czytanie portali informacyjnych** przy dziecku w okresie wzmożonej paniki i sprzecznych komunikatów. **Filtruj również kanały komunikacyjne, do których ma dostęp Twoje dziecko** – rozważ uruchomienie kontroli rodzicielskiej na urządzeniach elektronicznych i sprawdzaj, jakie treści ogląda czy czyta Twoje dziecko.

6

Bądź dostępna/y i dbaj o codzienne rytuały



Bądź dostępna/dostępny dla swojego dziecka, **zwłaszcza teraz**. Jeśli Twoje dziecko wie, że w tym trudnym czasie **jesteś obok, czuwasz, rozmawiasz i troszczysz się o nie**, łatwiej mu poradzić sobie z sytuacją, która nas otacza. Rodzic lub opiekun **jest dla dziecka opoką** – jego obecność jest podstawą do tego, by dziecko **czuło się bezpiecznie**.

W tym kryzysowym okresie, w którym dominuje niepewność, ważne jest, by **pamiętać o rutynie** – codzienne, powtarzalne i zwyczajne działania **dodają otuchy i wzmacniają stabilność**. Macie z dzieckiem tradycję sobotniego wylegiwania się w piżamie do południa? Regularnie bawicie się w policjantów i złodziei? Waszą tradycją jest niedzielny jabłecznik? **To bardzo dobrze**. Nie rezygnujcie z tego, **poszukujcie w tych małych rzeczach tak upragnionej normalności**.

7

Dbaj o postawę swojego dziecka wobec dzieci z Ukrainy i Rosji

Nie zapominaj o tym, by **rozwijać w dziecku odpowiednią postawę wobec dorosłych i dzieci z zagranicy**. Być może Twoje dziecko ma regularny kontakt z innymi dziećmi lub dorosłymi pochodzenia ukraińskiego lub rosyjskiego? **Uczulaj je na trudną sytuację, w której się znajdują**, tłumacz, że zarówno dzieci z Ukrainy jak i z Rosji są teraz w niezwykle trudnym położeniu – **boją się o swoje rodziny, przyjaciół i ojczyznę**. Dodatkowo zadbaj o to, by Twoje dziecko nie odrzucało dzieci z Rosji, które muszą również mierzyć się **z ostracyzmem i niechęcią**. Wy tłumacz swojemu dziecku, że jego kolega lub koleżanka rosyjskiego pochodzenia **nie ma wpływu na wojnę z Ukrainą** i nie można ich pod żadnym pozorem **karać za to, skąd pochodzą**. Buduj w dziecku empatię, współczucie i wyrozumiałość – **to kapitał, który zaprocentuje od razu**.