

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie

Rolą rodziców i opiekunów jest tłumaczenie dzieciom otaczającej je rzeczywistości. Dotyczy to także wydarzeń trudnych, bolesnych i tragicznych. W idealnym świecie nikt nie musi wyjaśniać dziecku, czym jest wojna. Jednak nasz świat nie jest idealny.



▲ Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie. Materiały dla nauczycieli i rodziców

W związku z 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 strategię radzenia sobie z lękiem i kryzysowymi wydarzeniami, o tyle dzieci potrzebują ich wsparcia, żeby zrozumieć i ośwoić 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 paradygmacie bezpiecznego świata? W jaki sposób przekazywać informacje o wojnie toczącej się za granicą tak, by jednocześnie chronić wrażliwość i zdrowie psychiczne dziecka?

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.

Dzieciom uczęszczającym do żłobka oraz w wieku wczesnopreszkolnym nie ma potrzeby o wojnie zbyt wiele mówić. Niewiele rozumieją z takiej rozmowy, więc nie warto ich niepokoić.

W przypadku starszych dzieci warto dawkować informacje i przekazywać tylko te sprawdzone, których jesteśmy pewni na 100 procent. 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.

Uczniowie ze starszych klas szkoły podstawowej i ze szkół ponadpodstawowych orientują się już z lekcji historii, czym są wojny. Trzeba też uwzględnić fakt, że za sprawą dostępu do portali internetowych i social mediów uzyskują często wiadomości nierzetelne i wprowadzające niepotrzebną panikę. Podczas rozmowy z nastolatkiem warto sprawdzić, jakimi informacjami już dysponuje, i zapewnić, że jeśli będzie potrzebował wsparcia i rozmowy, to zawsze może się do rodzica zwrócić.

Niezależnie od wieku dziecka należy skupiać się na tym, co dzieje się tu i teraz, nie katastrofizować i nie wybiegać za daleko w przyszłość. Z kolei, jeżeli istnieje obawa, że dane informacje są za trudne dla dziecka, można na jego pytania odpowiedzieć na bardziej ogólnym poziomie.

Wskazówki dla nauczycieli i wychowawców

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie, gdy jesteś **nauczycielem**

- Poświęć na rozmowę osobny czas lub lekcję – przygotuj się do niej „na spokojnie”.
- Pozwól uczniom wyrazić emocje – nie bądź jedynym, który mówi.
- Wykorzystaj wybrane powieści, wiersze, filmy jako katalizatory dyskusji.
- Zaangażuj uczniów w działania pomocowe, aby niwelować poczucie bezradności.
- Uczul uczniów na fałszywe informacje w internecie (fake newsy).
- Otocz opieką uczniów z Ukrainy, chroń przed prześladowaniami uczniów z Rosji.

Specjaliści są zgodni. Jako nauczyciel czy wychowawca jesteś przede wszystkim człowiekiem – **masz prawo do swoich emocji i masz prawo najpierw zadbać o uspokojenie siebie**, zanim zaczniesz rozmowę o wojnie z dziećmi i młodzieżą.

Nie zaczynaj rozmowy, kiedy przeżywasz silne emocje. Tylko zwiększysz poziom niepokoju swoich podopiecznych.

Jeśli to możliwe, zadbajcie w szkole o filtrowanie treści w serwisach YouTube i na stronach informacyjnych. Dzieci mogą dotrzeć do nieprzeznaczonych dla nich treści nie tylko w domach, lecz także na komputerach szkolnych.

Warto zorganizować lekcje na temat tego, co się aktualnie dzieje, aby uczniowie otrzymali wiedzę ze sprawdzonego źródła, podaną w formie dostosowanej do wieku oraz od osób, które znają. **Wiedza zmniejsza lęk i poczucie zagrożenia, jeśli jest podana w odpowiedni sposób.**

Dajcie dzieciom i młodzieży okazję do opowiedzenia o swoich emocjach. Pozwólcie im je wyrazić, nie oceniajcie, aktywnie słuchajcie i wspierajcie.

Nawet nauczyciel może ulec zniekształceniom poznawczym, takim jak katastrofizacja, zwłaszcza, gdy towarzyszy mu lęk. Bądź czujny na jej przejawy u siebie i uczniów.

Uczniowie z młodszych klas powinni rozpatrywać sprawy związane z wojną w kategoriach dobra i zła. Przekaż im, że wojna jest złem. Naucz, że nie powinno się kojarzyć wojny z bohaterstwem, z miłością do ojczyzny, ze wspaniałą przygodą. Możesz także sięgnąć po filmy, w których pojawiają się motywy dobra walczącego ze złem, i po przykłady z literatury: wiersze, powieści.

Podczas rozmów z uczniami korzystaj z tekstów literackich i filmowych dotyczących wojny jako pretekstu do

dyskusji o obecnej sytuacji.

Wojna to nie tylko lęk. To także poczucie bezradności. **Pomóż uczniom radzić sobie z bezradnością.** Choć mało możemy zrobić, by powstrzymać wojnę, to jednak wciąż pozostają obszary, na które mamy wpływ, i w tych obszarach możemy podejmować działanie. Działanie mobilizuje, skupia myśli na rozwiązaniu, a nie na problemie i obniża poziom lęku. Zastanówcie się, w jakie działania możecie zaangażować uczniów, lub opowiedzcie im, co robią inni. Warto jest w ten właśnie sposób pokazywać, że nawet w tak dramatycznej sytuacji nie musimy być tylko biernymi obserwatorami napływających informacji. W lokalnej skali możemy również wyjść z inicjatywą i mieć wpływ na bieg wydarzeń przez podjęcie pomocy w takim zakresie, w jakim to jest możliwe.

Zastanówcie się i przedyskutujcie formy wsparcia dla narodu ukraińskiego, choćby symboliczne. Uczniowie mogą przypiąć wstążeczki w kolorach flagi ukraińskiej, samorząd uczniowski może zainicjować zbiórkę datków czy akcję pisanie listów z poparciem do ukraińskiego prezydenta.

Porozmawiaj z uczniami o uchodźcach, którzy uciekają przed wojną. Poszukajcie wspólnie sprawdzonych zbiorów pieniężnych i akcji pomocowych. Dzieci, podobnie jak dorośli, czują się bezpieczniej i pewniej, gdy wiedzą, że mogą realnie pomóc. To czas, by pokazać uczniom, jak ważna jest empatia.

Jeśli szkoła, w której uczysz, ma kontakty i związki ze szkołami ukraińskimi, możesz zainicjować napisanie listów z wyrazami wsparcia dla młodzieży i nauczycieli z Ukrainy.

W szkołach, do których uczęszczają dzieci z Ukrainy, należy otoczyć je i ich rodziny szczególną opieką i wsparciem psychologicznym.

Uczniów z Ukrainy warto także zaangażować do wypracowywania pomysłów na odpowiednie wsparcie narodu i społeczeństwa ukraińskiego, a także ich samych. Będą najlepszymi specjalistami w tych sprawach.

W przypadku dzieci z Rosji należy być w tym okresie szczególnie czujnym na wszelkie formy stygmatyzacji i prześladowania. Unikaj utrwalania stereotypów dotyczących Rosjan, takich jak stwierdzenia, że wszyscy Rosjanie są źli, okrutni, bezmyślni. Wśród nich także są ludzie, którzy nie chcieli wojny i są jej ofiarami.

W czasie rozmów i dyskusji ze starszymi uczniami, z nastolatkami może pojawić się tematyka trudnych i bolesnych relacji polsko-ukraińskich podczas II wojny światowej. Nie unikaj i nie lekceważ tego tematu. Porozmawiaj z nimi o tym, czym jest odpowiedzialność zbiorowa. Podkreśl, że nie zbudujemy porozumienia i pokoju, jeśli będziemy się licytować na to, czyje cierpienie było większe.

Napaść na Ukrainę to także agresja i wojna w internecie. **Wyjaśnij uczniom obecność nieprawdziwych informacji w sieci.** Naucz ich odróżniać rzetelne źródła informacji od tych niesprawdzonych, siejących dezinformację i podsycających niepotrzebne emocje. Ostrzeż ich przed fałszywymi profilami obecnymi w mediach społecznościowych. Uczul młodych ludzi na przekazy propagandowe i fake newsy.

Wskazówki dla rodziców

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie, gdy jesteś rodzicem

- Nadaj rozmowie spokojny ton – nie zarażaj dziecka własnym lękiem.
- Używaj języka dopasowanego do wieku dziecka.
- Akceptuj emocje dziecka.
- Daj dziecku czas na przyswojenie nowych informacji.
- Wyjaśniaj tyle, ile uważasz za konieczne – nie wszystko na raz.
- Nie oglądaj przy dzieciach bieżących wiadomości – to przekaz dostosowany do dorosłych odbiorców.

Masz prawo i obowiązek w pierwszej kolejności zadbać o swój spokój. Postaraj się uspokoić i ochłonić 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.

Rozmawiaj z dzieckiem osobiście, zanim uzyska informacje o wojnie z niezetelnych źródeł lub zanim porozmawia z nim za ciebie ktoś inny. Nawet jeśli będziesz się mocno pilnować, aby nie poruszyć tematu wojny przy dziecku lub z dzieckiem, nie powstrzymasz wszystkich dookoła: babci, sąsiada, opiekunki w przedszkolu. 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.

Jeśli to rodzice przeکاżą dziecku trudną wiadomość, mogą zadbać o jego emocje i zaopiekować się nimi. Nie lódź się, że możesz ochronić 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.

Wiadomość o wybuchu wojny u naszych wschodnich sąsiadów budzi u dziecka niepokój i uruchamia lawinę lęków. Dzieci będą w tej sytuacji doświadczać mnóstwa różnych uczuć. To niezwykle istotne, by się nimi zaopiekować i zaakceptować każdą emocję, która się pojawi. Zaprzeczanie i udawanie, że nic się nie dzieje, może dziecko przepełniać jeszcze większą obawą, kiedy świat wokół mówi o zagrożeniu, a dorośli kłamią, że wszystko jest w porządku.

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.

Daj dziecku czas na zastanowienie się i przemyślenie informacji. Akceptuj momenty milczenia, cierpliwie i bez oceniania towarzyszyć 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.

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.

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 wylapywać informacje z rozmów dorosłych. Zmiana zasad funkcjonujących w domu będzie stanowić dla dziecka stres. Dzieci chodzące do przedszkola czy szkoły tym bardziej obejdą 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 wzmacniać poczucie wpływu na otoczenie przez podejmowanie różnych działań. Działanie pozwala zachować poczucie sprawczości. Przedyskutuj z dzieckiem działania, które możecie podjąć, by pomóc ofiarom wojny. Maluchy mogą choćby narysować plakat, który potem wyślecie do ambasady Ukrainy, lub narysować ukraińską flagę i wywiesić ją w oknie na znak solidarności. Porozmawiajcie z ukraińską sąsiadką. Starsze dzieci mogą wesprzeć datkiem jedną z organizacji działających na rzecz praw człowieka czy pomagających uciekinierom z Ukrainy.

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 wzmacniasz 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.

Zaangażuj do rozmów z dzieckiem pozostałych członków rodziny. Otwarcie, lecz spokojnie rozmawiajcie i wymieniajcie się czytelnymi dla dzieci informacjami w ich obecności. Zwiększycie w ten sposób ich gotowość do swobodnego zadawania pytań i dzielenia się doświadczanymi emocjami.

Emocje, zwłaszcza te związane z lękiem i napięciem, są bardzo mocno osadzone w ciele. Oprócz rozmów i przekazywania informacji, które pozwalają zaopiekować się sferą poznawczą, warto położyć nacisk na kontakt cielesny, zapewniać fizyczną bliskość i dostępność bezpiecznego dorosłego. **Warto przytulać, głaskać dziecko, kiedy tego potrzebuje.** Bliskość fizyczna jest najlepszym sposobem na rozładowanie stresu i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa.

To dobry moment na ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, ćwiczenia z uważności, by dziecko skoncentrowało się tylko na tym, co się dzieje tu i teraz, na masażach zmniejszających napięcie, bajki relaksacyjne, wizualizacje pozwalające się przenieść w wyobraźni w bezpieczne miejsce.

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.

Przykłady komunikatów dla dzieci i nastolatków

Komunikaty do maluchów:

Pewnie słyszałeś, co się dzieje na świecie. Rosja zaatakowała Ukrainę. To poważna sprawa. Inne kraje łączą się w grupy i będą pomagać najlepiej, jak mogą. Nasz kraj też pomaga.

Jeden kraj zaatakował drugi kraj, bo chce zabrać jego kawałek. Inne kraje, w tym Polska, nie zgadzają się na to i na tym polega ta wojna.

Jesteśmy w sojuszu wojskowym z największymi armiami świata. W tym sojuszu kraje umówiły się, że nie wolno zaatakować żadnego z nich, bo wtedy odpowie cały sojusz. To sprawia, że nie jesteśmy sami i jesteśmy bardziej bezpieczni.

Komunikaty odpowiednie dla dzieci w każdym wieku:

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.

Chcemy pomóc Ukrainie i w związku z tym odbywają się teraz zbiórki pieniędzy, odzieży czy innych potrzebnych rzeczy dla ludzi z tych terenów. Możemy się włączyć w pomaganie.

Chcę, żebyś wiedział, że chcę, byś o tym ze mną rozmawiał i pytał mnie, o wszystko, o co potrzebujesz zapytać. Boję się, ale już mniej, bo wiem, co zrobimy, żeby być bezpieczni. Mogę ci o tym opowiedzieć.

Widzę, że się boisz. Kiedy słyszymy o wojnie, czujemy strach, bo nasz umysł odczytuje te słowa jako zagrożenie i wysyła nam o tym sygnał. To zrozumiałe. Też tak mam.

Martwisz się o babcię swojej przyjaciółki, mieszkającą tam, gdzie jest wojna. Rozumiem to. Jestem przy tobie. Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego.

Widzę, że jesteś przestraszony. Może porozmawiamy o tym, co cię zaniepokoiło?

Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię męczy.

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. W aucie ustawmy radio nadające wyłącznie muzykę. Dziecko nie musi wiedzieć, ile osób dziś zostało rannych i ile zginęło. Dziecięca wyobraźnia czerpie ze zgromadzonych danych i obrazów. Dla dziecka słowo „wojna” nie musi oznaczać płonących lub zburzonych domów, zmasakrowanych i zakrwawionych ciał. Te drastyczne obrazy nie muszą do dzieci (zwłaszcza najmłodszych) trafić, dzięki czemu nie zapiszą się w ich głowach.

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 przebudżowane.

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.

Podsumowanie

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.

Elżbieta Grabarczyk - psycholog z ponaddwudziestoletnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i szkoleniowej, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień i mediatorka. Przez wiele lat prowadziła warsztaty profilaktyczne z obszaru profilaktyki uzależnień, radzenia sobie ze stresem oraz budowania satysfakcjonujących relacji dla młodzieży szkolnej, a także szkolenia i wykłady dla nauczycieli z zakresu metod aktywizujących, doskonalenia umiejętności interpersonalnych, rozwiązywania konfliktów oraz mechanizmów procesu grupowego w pracy z klasą. Była również psychologiem szkolnym. Obecnie prowadzi własny gabinet psychologiczny i współpracuje z ośrodkiem terapii uzależnień dla osób dorosłych.

Pobierz grafiki z informacjami dla nauczycieli, rodziców i opiekunów: