



PORADNIK

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI NA TEMAT WOJNY W UKRAINIE?

Nie łudźmy się- nasze dzieci są uczestnikami naszego życia, słyszą więcej niż nam się wydaje, czują wszystko, obserwują również i doświadczają naszych stanów emocjonalnych. Mogą nie rozumieć pewnych rzeczy, ale przeczuwają, że „coś” się dzieje, że nie jest tak, jak zazwyczaj, że coś się zmieniło, a drugiej strony często nie mają odwagi, by o swoich obawach i uczuciach powiedzieć, a w ich wnętrzu może się dużo dziać.

Na początku- musimy mieć świadomość, że możemy mieć do czynienia z trzema reakcjami dzieci na to, co się dzieje:

1. Dziecko nie ma wiedzy, nie słyszało nic na temat wojny w Ukrainie i temat go nie dotyczy... co np. ma miejsce w sytuacji małych dzieci.
2. Dziecko posiada szątkową wiedzę, coś słyszało, widziało... Co powoduje, że pojawiają się u niego różne odczucia i przemyślenia.
3. Dziecko posiada dużą wiedzę, ma w klasie koleżankę/kolegę, które jest z Ukrainy, ma rodzinę w Ukrainie, pochodzi z Ukrainy, słyszało dużo informacji od dorosłych oraz z mediów co istotnie wpływa na jego stan emocjonalny i zachowania.

Jeżeli mówimy już o etapie szkolnym ... Od pierwszej klasy szkoły podstawowej należy założyć, że nasze dzieci należą do grupy 2 i 3 dlatego ważnym jest, by jako rodzic, opiekun, babcia, ciocia, nauczyciel wiedzieć jak pomóc:

Zasada 1. Jeżeli *dziecko/młodzież* samo zaczyna temat- to mimo obaw, które mogą nam towarzyszyć podejmujemy rozmowę. To samo robimy w przypadku, jeżeli *dziecko/młodzież* nie mówi, ale widzimy po zachowaniu, że coś je męczy. Wtedy możemy zacząć rozmowę w sposób podany poniżej (przykład):

Kasiu, widzę że coś cię męczy porozmawiajmy o tym.

Adaś, widzę, że przeżywasz sytuację, w Ukrainie porozmawiamy o tym.

Zasada 2. Mówimy prostym językiem, dostosowanym do wieku i możliwości intelektualnych dziecka/młodzieży- nie używamy skomplikowanych sformułowań, których dziecko i tak nie zrozumie- mogą one nasilać objawy lękowe.

Zasada 3. Mówimy prawdę- nie tworzymy fałszywego obrazu rzeczywistości. Nawet, jeśli boimy się wypowiedzieć pewne sformułowania na głos, nie bójmy się tego- prawda jest gruntem, na którym można stać, można się do niej odnosić i nawet, jeśli wywołuje w nas cierpienie to daje nam możliwość prawdziwego przeżywania trudności.



Zasada 4. Nie oceniamy- dzieci mogą mówić o różnych rzeczach i mieć zadziwiające nas pomysły, fantazje, również takie które mogą nas zezłościć czy wprowadzić w osłupienie. Starajmy się z tym nie walczyć, a poszerzamy perspektywę, pokazujemy inne punkty widzenia, odwołujemy się do faktów- nie oceniamy wizji dziecka a wyrażamy wobec niego zrozumienie i akceptację.

Zasada 5. Pamiętajmy o przytuleniu. Dzieci w momencie zagrożenia czują silną potrzebę kontaktu z rodzicami/ ważnymi bliskimi osobami, który polega nie tylko na rozmowie czy byciu w pobliżu, ale także poprzez bezpośredni, bliski kontakt.

Zasada 6. Okazuj dziecku emocje i uczucia, zarówno swój strach, złość, smutek, jak i nadzieję. Jeżeli pokazujesz uczucia, których doświadczasz to dzieci uznają je za naturalne, a co za tym idzie samo może dać sobie prawo do ich przeżywania na swój wyjątkowy sposób.

CO WAŻNE! Nie zalewaj dziecka swoimi uczuciami. Innymi słowy: pokazuj, mów, możesz się nawet popłakać, ale staraj się nie zalewać nadmiarowo swoimi uczuciami dziecka, ponieważ może to nasilić postawy lękowe lub wręcz odwrotnie zablokować jego okazywanie emocji w obawie przed nasileniem stanu emocjonalnego rodzica.

PRZYKŁADOWA ROZMOWA Z DZIECKIEM:

1. Podchodzimy do dziecka i pytamy: „widzę, że coś przeżywasz”, „co się u Ciebie dzieje w związku z wojną w Ukrainie, co o tym myślisz, co czujesz w związku z tym co się dzieje w Ukrainie?”
2. Jeżeli dziecko zacznie mówić o uczuciach i myślach to słuchajmy empatycznie, wykazując zrozumienie, np. „rozumiem, że to czujesz, to normalne, że o tym myślisz, to normalne, że masz niepokój, że się boisz... jako ludzie mamy tak, że strach i napięcie pojawia się nam, gdy widzimy że jest jakieś zagrożenie... też tak mam”. Wtedy możemy opowiedzieć również o tym, co my czujemy i dlaczego to odczuwamy w taki, a nie inny sposób.
3. Jeżeli dziecko milczy, to możemy zacząć od opowiedzenia o sobie np. „widzę, że mówienie o tym nie jest dla Ciebie łatwe... we mnie jest dużo złości na tą sytuację, boję się, smutno mi, że komuś dzieje się krzywda itp.” Jeżeli mamy rodzinę, znajomych w Ukrainie mówimy wprost, np. „boję się o babcię, ciocię naszych znajomych”.
4. Jeżeli dziecko w reakcji nic nie mówi, ale zaczyna płakać- przytulmy je (przytulenie może trwać tak długo, aż będziemy czuć, że dziecko się uspokaja i wtedy przechodzimy do rozmowy). Jeżeli się złości pozwólmy na tą złość- ale pomóżmy dziecku/młodzieży... np. „chodź na dwór, spróbujmy razem wyrzucić złość, zawsze w złości pomaga ci szybki spacer, bieganie itp.” Uczmy dzieci jak można rozładować w bezpieczny sposób trudne uczucia.



5. Podczas rozmowy nazywajmy emocje i uczucia wprost, wyrażajmy akceptację.
6. Porozmawiajmy o bezradności wobec sytuacji, ale i o tym, na co mamy wpływ. Pamiętajmy, że mamy wpływ na to, co robimy tu i teraz, np. *„czy jest jakiś sposób w jaki możemy pomóc, w jaki chciałabyś pomóc np. naszej rodzinie w Ukrainie? Jeżeli chcesz możemy przelać im jakąś sumę pieniędzy, wysłać odzież”* (w zależności od naszych możliwości i sytuacji w jakiej się znajdujemy).
7. Podczas rozmowy mówmy: *„płacz jest dobrą rzeczą, pomaga przeżyć coś ważnego dla nas, to normalne, że to czujesz, to normalne, że przeżywasz to w taki sposób, to normalne, że tak myślisz”*.
8. Po zakończeniu rozmowy nie bójmy się o tym mówić kolejny raz- czasem tą samą rozmowę trzeba przeprowadzić kilka razy, by pomogła dziecku.
9. Pamiętajmy, że aby poradzić sobie z trudną sytuacją a nawet żałobą to trzeba pozwolić sobie i dziecku na przeżywanie tego co się dzieje, lub tego co już się stało.
10. Jeżeli twoje dziecko ma w klasie kolegę/ koleżankę z Ukrainy porozmawiaj z nim o tym, w jaki sposób może okazać im wsparcie.
11. Jeżeli widzisz, że dziecko potrzebuje wsparcia specjalisty poproś o nie w szkole/punktach pomocy/gminie itp.



Dodatkowe sugestie dla nauczycieli:

1. Podczas grupowych/ indywidualnych rozmów z dziećmi kierujemy się zasadami opisanymi powyżej.
2. Pilnujemy zasady: każdy ma prawo do własnego sposobu przeżywania i myślenia o tym, co się dzieje.
3. Pilnujemy podczas rozmowy, by każdy mówił za siebie i o sobie.
4. Nie zgadzajmy się na obrażanie kogokolwiek.
5. Skupmy się na nazywaniu uczuć swoich i uczuć dzieci oraz młodzieży.
6. Porozmawiajmy z dziećmi na temat fake-newsów, dajmy im wskazówki, podajmy rzetelne źródła informacji.
7. W ramach pracy z lękiem, zadajmy pytanie: „*czy jest coś co was uspokaja w tej całej sytuacji?*”
Dobrze jest mieć w zanadrzu kilka ważnych i prawdziwych argumentów: np. NATO, granica wschodnia jest też granica Unii Europejskiej, porozumienia międzynarodowe, zaktywizowanie obywateli w udzielaniu pomocy, walka obywateli Ukrainy o utrzymanie niepodległości.
8. Jeżeli w grupie mamy dziecko z Ukrainy zadbajmy o nie ucząc całą grupę tego jak wspierać się wzajemnie.

WALCZCIE O KONDYCJĘ EMOCJONALNĄ SWOJĄ I DZIECI!

Trzymamy za Was kciuki: Zespół Centrum Rozwoju i Wsparcia
www.terapiabrzeg.pl

Autorzy: mgr Sebastian Pluta, mgr Patrycja Jaworska-Pluta