

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie – poradnik dla rodziców

Sytuacja, przed którą właśnie stanęliśmy, niesie ogromne wyzwania dla nas wszystkich – zarówno dorosłych, jak i tym bardziej dzieci i młodzieży. Naturalne jest to, że ogarniają nas różne emocje i pojawiają się różne sposoby na poradzenie sobie z nimi. Na początku pragnę podkreślić, że my, dorośli, musimy w tej sytuacji zacząć od zadbania o siebie. Dajmy sobie prawo do uczuć, które mogą nas ogarniać – smutku, złości, zmęczenia, drażliwości, niepokoju, strachu. Znajdźmy osobę, z którą możemy otwarcie o tych uczuciach porozmawiać. Nie rezygnujmy z aktywności, które sprawiają nam przyjemność – nasze życie toczy się dalej i nie musimy czuć się z tego powodu winni. Z drugiej strony, jeśli mamy poczucie, że potrzebujemy trochę zwolnić, w szczególny sposób zająć się sobą, być może więcej odpoczywać, więcej czasu spędzać z rodziną – również nie ma w tym niczego niekonstruktywnego. Każdy z nas może potrzebować czegoś nieco innego, by łatwiej poradzić sobie ze stresem wynikającym z obecnej sytuacji. Ważne, by próbować być uważnym na swoje samopoczucie i potrzeby oraz okazywać samemu sobie większą wyrozumiałość.

Wstęp ten jest niezwykle ważny dlatego, że aby móc wspierać nasze dzieci, najpierw sami potrzebujemy odnaleźć się w nowych realiach i znaleźć dla siebie najlepszy sposób na funkcjonowanie w nich. Zatem – jak rozmawiać?

Przede wszystkim należy wyraźnie powiedzieć, iż nic nie da unikanie tematu. Nawet małe dzieci szybko się orientują w emocjach rodziców i w tym, że dzieje się coś niecodziennego. Dlatego jako dorośli musimy być gotowi **rozmawiać**. Jest to szczególnie ważne, bo w ten sposób mamy kontrolę nad informacjami docierającymi do naszych dzieci i możemy zadbać o to, by były one sprawdzone, zgodne z prawdą i dostosowane do wieku. Nie chcemy epatować dramatyzmem i makabrycznymi szczegółami. Warto natomiast **zapytać dziecko, co już wie na temat wojny w Ukrainie?** Da nam to możliwość ewentualnego sprostowania błędnych wyobrażeń. Dobrze też zapytać nasze dziecko, **czy ono ma do nas jakieś pytania?** – a następnie zapewnić, że zawsze jesteśmy gotowi z nim porozmawiać i wyjaśnić to, co chciałoby wiedzieć. Poniżej prezentuję kilka przykładowych, neutralnych stwierdzeń, które mogą być pomocne w rozmowie, są zgodne z prawdą i nie podkreślają negatywnych emocji:

Co się dzieje? „W Ukrainie trwa wojna – dlatego, że prezydent innego kraju, Rosji, postanowił ją zaatakować”.

Czemu wszyscy o tym mówią? „Ludzie rozmawiają o wojnie w Ukrainie, ponieważ martwią się o ludzi, którzy tam mieszkają. Dlatego też niektórzy są smutni lub złością się, bo wojna to coś złego i smutnego”.

Czy Ty się boisz? „Tak, czasem się boję, czasem złościę, czasem mi smutno. To normalne, kiedy myślimy o czymś smutnym i złym, jak wojna”.

Boję się. Uwaga – nie bagatelizujemy uczuć dziecka, nie mówimy, że nie ma czego. Lepiej powiedzieć: „Rozumiem Cię. Też tak czasem mam. Kiedy słyszymy o wojnie, nasz umysł odczytuje to jako zagrożenie i wysyła nam taki sygnał – wtedy możemy poczuć strach. To normalne.” Następnie warto porozmawiać z dzieckiem o tym, co nam pomaga poczuć się

lepiej, kiedy się boimy. Można też zapytać: „**Co pomogłoby Ci poczuć się lepiej? Co mogę dla Ciebie teraz zrobić?**”.

Bardzo ważne jest to, aby nie kłamać i nie mówić tego, czego nie jesteśmy pewni. Przykład: **Czy u nas też będzie wojna?** Nie mówimy ani „możliwe”, ani „a skąd, co Ty wymyślasz”. Skupiamy się na **faktach** dziejących się **tu i teraz**:

„Teraz wojna jest w Ukrainie i nigdzie więcej. Nie ma żadnych informacji o ataku na Polskę. Polska ma umowę z wieloma innymi państwami, które obiecują się nawzajem wspierać i sobie pomagać.”

Uwaga! Bardzo uważajmy na to, jak rozmawiamy w domu, kiedy wydaje nam się, że dzieci nas nie słuchają. Zwracajmy szczególną uwagę na to, by nasze komunikaty nie były przesycone strachem i spekulacjami, np. „na pewno dojdzie do wojny światowej” lub „a co, jak użyją atomu”, itp. **Ograniczajmy** też w domu **korzystanie z mediów** – nie ma potrzeby śledzić wszystkich doniesień przez cały nasz wolny czas. Będzie to z korzyścią także dla naszej własnej higieny psychicznej. Warto zadbać o filtrowanie treści, z których dziecko może korzystać w swoim telefonie, by upewnić się, że nie trafi na informacje przejawione lub zawierające brutalne elementy.

Oczywiście, takie rozmowy nie muszą toczyć się codziennie. Chodzi jedynie o naszą gotowość do podejmowania tematu, tak żeby dzieci wiedziały, że mogą się do nas ze wszystkim zwrócić. Warto też obserwować dziecko i być wyczulonym na wszelkie zmiany w jego zachowaniu i nastroju. Można wówczas zapytać: „Jak się czujesz dziś?”, „Jak minął Ci dzień?”, lub powiedzieć: „Widzę, że jesteś zamyślona/zamyślony, chcesz o tym porozmawiać?”, „Mam wrażenie, że coś Cię martwi”.

Podsumowując, aby zapewnić naszym dzieciom poczucie bezpieczeństwa w tym trudnym okresie, starajmy się spędzać z nimi czas, rozmawiajmy, przytulajmy, planujmy wspólne aktywności i dbajmy o zwyczajne, codzienne rytuały, które dadzą poczucie stabilizacji.

(W artykule wykorzystano inspiracje z artykułu „Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie”, za: Dziecięca Psychologia).