

Aneta Chojecka: Jak rozmawiać z małymi dziećmi o wojnie?



Sytuacja w Ukrainie sprawiła, że zaczynamy rozmawiać z dziećmi o wojnie. Jeszcze kilka dni temu wydawało się to być kompletną abstrakcją. Sami jesteśmy pełni lęku. Wojna jest tak blisko, jak nigdy dotąd od 1939 r. Rodzice mierzą się dziś z doświadczeniem towarzyszenia dzieciom w zrozumieniu zjawiska wojny oraz lękiem, który musi się pojawić, gdy dzieje się to wszystko tak blisko nas .

Co możemy zrobić dla naszych dzieci?

1. **Przyjąć do wiadomości fakt, że dzieci słyszą i wiedzą, że coś się dzieje. Nie żyją w próżni. Odczytują naszą mowę ciała. Działają emocjonalnie WIFI. Dzieci czują, że jesteśmy poruszeni i pełni napięcia. Nie udawajmy, że nic się nie dzieje, bo to sprawi, że dzieci poczują się jeszcze bardziej zagubione.**
2. W przypadku przedszkolaków, reakcja dziecka będzie mocno uzależniona od reakcji opiekuna. Im więcej chaosu w dorosłym lub udawania, że nic się nie dzieje, tym więcej napięcia w dziecku.
3. Małe dzieci bardzo często wyrażają swoje napięcie poprzez ciało – jeśli zauważysz regres w funkcjonowaniu malucha, kłopoty ze snem, bóle brzucha – to znak, że coś się dzieje i dziecko potrzebuje więcej Twojej bliskości. Jeżeli jest Ci z tym trudno, poszukaj wsparcia psychologa.
4. Słuchaj dziecka. W ten sposób masz szansę zrozumieć, jak maluch spostrzega to, co się dzieje. Może być tak, że dziecko jest zainteresowane jedynie jakimś kawałkiem toczącej się wojny. Być może potrzebuje odpowiedzi tylko na jedno pytanie. **Dozuj informacje, adekwatnie do ciekawości dziecka.**
5. Bądź responsywnym (wrażliwym) dorosłym, czyli takim, który towarzyszy dziecku w jego uczuciach i na nie odpowiada, nazywa przeżycia malucha. Jeżeli dziecko milion razy zadaje Ci to samo pytanie, np. „czy u nas też wybuchnie wojna?”, warto wtedy odczytać komunikat, który ukrywa się „pod spodem” słów dziecka, np.: „Zadajesz tyle pytań, bo martwisz się o nas?” .

6. To normalne, że w sytuacji, gdy w Ukrainie toczy się wojna, my też się boimy. Pozwól dziecku czuć lęk, nie mów, że nie ma powodu do zmartwienia (zresztą sam w to nie uwierzysz).
7. Warto dawać jednak dzieciom oparcie w nas dorosłych. Maluchy mają kłopot z orientacją w czasie i przestrzeni: czy jeśli wojna toczy się w Ukrainie, to do nas też mogą strzelać? Mówmy dzieciom, o tym, że są bezpieczne (oby jak najdłużej/na zawsze było to prawdą) i dlaczego - bo wojna trwa na terytorium innego kraju, że jesteśmy w NATO czyli w sojuszu wojskowym z największymi armiami świata, które będą nas bronić itp.
8. Ostrożnie konfrontujmy dzieci z informacjami, które do nas docierają. Nie epatujmy szczegółami.
9. **Uważajmy na obrazy, zdjęcia, filmy** – z dziećmi rozmawiamy o tym, co się dzieje (językiem dziecka, na poziomie rozumienia malucha), **ale nie oglądajmy wspólnie TV, relacji na stronach internetowych. Nadmiar drastycznych obrazów może zaowocować np. nocnymi lękami.**
10. Obraz dużo mocniej oddziałuje na nasze dzieci: zdjęcia, filmy, mapy, nagłówki – to może być za trudne. O wojnie w Ukrainie rozmawiamy z małymi dziećmi, wtedy mamy szansę na bieżąco obserwować ich reakcje oraz towarzyszyć im w uczuciach.
11. Może się jednak zdarzyć, że i tak dziecko zobaczy coś, co jest dla niego zbyt trudne. Wtedy potrzebuje nas dorosłych, którzy przyjmą jego niepokój, rozdrażnienie, nazwą to, czego doświadcza. Możemy powiedzieć: „Widzę, że to dla Ciebie bardzo trudne, chcesz opowiedzieć o tym, co zobaczyłeś?”. Nie muszą to być zdania jak z warsztatów psychologicznych dla rodziców, wystarczą proste słowa, w których dziecko poczuje się przez nas zrozumiane.
12. **Pomagajmy dzieciom radzić sobie z napięciem poprzez kontakt fizyczny, mogą one w tym czasie potrzebować więcej przytulania, masażu, siłowanek czy wspólnych zabaw na podłodze.**
13. Małe dzieci żyją tu i teraz. Może być tak, że Ty cały czas śledzisz portale informacyjne, a Twoje dziecko chce oglądać Psi patrol. To jest jego świat. Nawet jeśli dzień wcześniej płakało, bo boi się wojny. To też znak dla nas. Temat Ukrainy (bez względu na to, co dzieje się w nas dorosłych), nie ma zdominować życia małego dziecka.
14. Dbaj o siebie. Cokolwiek to dla Ciebie znaczy. Towarzyszyć dziecku w jego przeżyciach może jedynie taki dorosły, który ma na to przestrzeń.

<https://domowywvr.blogspot.com/2022/02/jak-rozmawiac-z-maymi-dziecmi-o-wojnie.html>

<https://domowywvr.blogspot.com/>