



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?.

Jak wspierać dzieci?

Czego się dowiesz?

- Z czym mierzą się rodzice i opiekunowie, kiedy dziecko zadaje pytanie dotyczące wojny?
- Co mówić i czy czegoś nie mówić?
- Jak dostosować informację do wieku dziecka?
- Jak zadbać w tej sytuacji także o swoje emocje?



Doświadczenia rodziców i opiekunów

Dzieci pytają... o przebieg wojny, zdrowie i życie bliskich, możliwość powrotu do domu, o plany na przyszłość, o wiele niepokojących je spraw...

Mamo, kiedy my wrócimy do domku, do babci? Dlaczego tu musimy być, kiedy Tato został w Ukrainie?

Dlaczego Olga (starsza siostra) nie pojechała z nami?

Kiedy to się skończy?

Dzieci nie pytają...? Jest mało prawdopodobne, żeby do nich nie dotarł temat wojny.

Nie pytają, bo mogą NIE oczekiwać, że dorośli im odpowiedzą, wyjaśnią świat.

Nie pytają, bo mogą nie umieć zadać pytania.

Nie pytają, bo widzą zdenerwowanie, lęk rodzica i obawiają się zapytać.

Nie pytają, bo inne dzieci nie pytają.

Nie pytają..., czasem trudno powiedzieć, dlaczego (świat dziecka)

Doświadczenia rodziców i opiekunów

Czy możecie opowiedzieć o pytaniach Waszych dzieci?

Jakie macie Państwo doświadczenia?

Co mówić i czy czegoś nie mówić?

- To zależy od wieku dziecka (w różnych kategoriach wiekowych różnie rozmawiamy)
- Kiedy dziecko widzi emocje rodzica (np. mama płacze), nie warto czekać na pytania dziecka, ale wyjaśnić co się dzieje:

Jestem smutna, bo babcia dziś nie zadzwoniła.

Jestem zdenerwowany, bo nie wiem, kiedy będę mógł zabrać Was do domu.

Bez tego objaśnienia dzieci mogą uruchamiać mnóstwo różnych „toków rozumowania” i to takich, z których nie zdajemy sobie sprawy (np. *mama jest smutna przeze mnie*)

- Wprowadzajmy temat do rozmowy, ale nie róbmy wykładów (NIE: *kochanie, usiądźmy, trzeba porozmawiać* – możemy wzmóc niepotrzebnie niepokój dziecka). Warto po prostu przytulić dziecko i porozmawiać „przy okazji” – nawiązać do czegoś, wykorzystać sytuację (TAK: *Tak sobie tu siedzisz z misiem.. widzę, że jesteś smutny, tak?*)

Co mówić i czy czegoś nie mówić?

- Rozmawiać z dzieckiem starannie ważąc słowa – dziecko może nie mieć „narzędzi” do poradzenia sobie z faktami, każde dziecko jest inne
- Podążać za pytaniami dziecka
- Uspokajać, ale nie kłamać, np. *jestem prawie pewna, że wrócimy niedługo do domu; nie wiem, mam nadzieję, że to się nie zdarzy; mocno wierzę, że tak nie będzie*
„Otulić dziecko płaszczykiem swojej siły, wiary i nadziei” (A. Piotrowska, psycholog)
- W razie bardzo trudnej prawdy – dać dziecku wsparcie przez swoją obecność, przytulenie, wysłuchanie, wspólne poszukiwanie rozwiązań, planu na przyszłość
- Czasem nie mówić, tylko przytulać

- Wojna to zło bez wątplenia – ale w przeszłości także działały się wojny
- Ludzie wywołujący wojnę to źli ludzie – inni dobrzy ludzie działają, żeby ta wojna jak najszybciej się skończyła (jest wiele takich działań – warto o tym dziecku opowiedzieć)
- Pomyślmy, co my możemy zrobić, żeby ta wojna jak najszybciej się skończyła – nastolatki (plakaty, odezwy, formy graficzne etc.)

Jak dostosować informację do wieku dziecka?

- Najmłodsze dzieci (3-4 lata)

Nie mają narzędzi poznawczych, aby samodzielnie zinterpretować sytuację, zrozumieć, co się dzieje

Coś odczuwają, ale nie wiedzą, jak to nazwać, ani jak sobie z tym poradzić

Warto być uważnym na zachowania dziecka, odpowiadać na nie (*responsywność*)

Czasem warto nie czekać na pytanie dziecka, tylko wyjaśnić dziecku, co się dzieje – można odwołać się do doświadczenia dziecka, np.:

W twoim przedszkolu czasem dzieci nie mogą się dogadać i jedno dziecko bije drugie – tak nie może być, ale czasem dorośli też tak postępują

Warto odpowiadać na zadane pytania, zastanawiając się nad używanymi słowami (mówić prawdę, ale i „otulać płaszczykiem”) – podążać za pytaniami dziecka, nie wyprzedzać kolejnych

Trzeba chronić dzieci przed dostępem do obrazów (np. filmy i zdjęcia w komputerze, telewizji) – uważajmy, co oglądamy w obecności dzieci

Jak dostosować informację do wieku dziecka?

- Starsze dzieci (8–9 lat)

Mają więcej możliwości zrozumienia sytuacji, ale to może być też bardzo indywidualne – znów zatem uwaga na słowa, każde dziecko jest inne i ma swoje ograniczone zasoby (Wy najlepiej znacie swoje dzieci...)

Warto podążać za pytaniami dziecka, podawać przykłady, opowiadając historie

Terapia przez zabawę

Ważna obecność i dostępność rodzica/opiekuna

Przyjmowanie emocji dziecka – możliwe zachowania jak u młodszych dzieci

„Domek mocy”

Jak dostosować informację do wieku dziecka?

- Nastolatki

Dużo potrafią widzieć i rozumieć – uwaga!

Można odwołać się do ogólniejszych refleksji, np. *jako gatunek mamy zdolność zarówno czynienia dobra, jak i zła; wojna jest bez wątpienia zła, jest przemocą*

Ważne jest tzw. poczucie sprawstwa – jeśli coś robię (mogę zrobić), zmniejszam dzięki temu swój lęk, mam poczucie wpływu na rzeczywistość

Co mogę zatem zrobić?

Jak mogę pomóc?

Jeśli zapraszają do rozmowy, znajdźcie czas i dobre warunki – spotkania, dyskusje mogą być długie i bardzo ważne dla nastolatków

„Dziennik dobrodziejstw” – co dobrego dziś było?

Robię, co mogę i wierzę, że będzie dobrze (Andrij, 16 lat)

Jak wspierać dziecko:

- Tłumacz dziecku, co i jak będzie się odbywać.
- Staraj się trzymać planu dnia, o ile to możliwe.
- Stwarzaj/szukaj sytuacji, w której dziecko ma okazję poczuć swój wpływ/kontrolę.
- Upewnij się, że wszystko jest jasne.
- Zadawaj pytania.
- Odpowiadaj na pytania.
- Bądź obecny, dostępny.
- Próbuj rozumieć, a nie oceniać zachowania swojego dziecka.
- Dbaj o własne emocje, wspieraj także siebie.

Jak zadbać w tej sytuacji także o swoje emocje?

Ostra reakcja na stres jest zdrową reakcją. Najczęściej ustępuje bez pomocy profesjonalnej, gdy sytuacja zewnętrzna się stabilizuje.

JAK można sobie pomóc:

- Bądź dostępny także dla siebie samego (pytaj, patrz, nazywaj, uśmiechaj się, przytulaj – bądź uważny na swoje potrzeby i emocje)
- Zadбай o swoje podstawowe potrzeby. Jeśli trzeba – poproś o wsparcie, o pomoc
- Uznawaj i nazywaj swoje emocje. Normalizuj – *Jestem bardzo przestraszony. To trudna sytuacja, w której jestem. To jest OK, że przeżywam właśnie to w tej sytuacji*
- Buduj poczucie kontroli – tłumacz sobie, uprzedzaj, sprawdzaj, dawaj wybór
- Zadбай o odpoczynek, sen, jedzenie
- Zadбай o kontakt z bliskimi, z przyjaciółmi
- Zadбай o ruch – spacer na świeżym powietrzu, wycieczkę do lasu, kontakt z naturą

PODAJ TLEN NAJPIERW SOBIE!

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ
I SPOTKANIE 😊