

# WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

**Wiadomość o inwazji na Ukrainę jest wstrząsająca. Zadajemy sobie pytanie, jak rozmawiać o tym z dziećmi. Oto kilka myśli:**

- 1. Zaczynamy rozmawiać:** To bardzo ważne, aby dzieci o tym, co się dzieje, dowiadywały się w pierwszej kolejności od nas – w bezpiecznej relacji i przestrzeni. Wiadomość o wojnie zawsze budzi strach i uruchamia lawinę lęków. Jeśli to my tę wiadomość dziecku podamy, mamy szansę zadbać o jego emocje, zaopiekować się nimi. Nie łudźmy się, że przed trudną wiedzą możemy dzieci uchronić. Można się z nią zetknąć dosłownie wszędzie – w transporcie publicznym, w szkole przez rówieśników, we wszystkich mediach, też społecznościowych. Na to nie mamy wpływu.
- 2. Dozujemy informacje:** Wojna ma najbardziej okrutne, brutalne oblicze. W najbliższym czasie prawdopodobnie będą do nas docierać drastyczne szczegóły inwazji, wstrząsające relacje i opowieści. Starajmy się nie epatować nimi dzieci. Powinny dowiedzieć się, że trwa wojna – ale w miarę możliwości zadbajmy, aby nie stykały się z tymi najbardziej koszmarnymi jej aspektami.
- 3. Uważajmy na obrazy:** Postarajmy się więc nie oglądać relacji wideo przy dzieciach, nie pokazujmy im dramatycznych zdjęć. Swoją potrzebę zdobywania wiedzy na temat tego, co dzieje się w Ukrainie, starajmy się zaspokajać nie w ich obecności. Zamiast obrazów dajmy dzieciom słowo. Rozmowa pozwala reagować na emocje dziecka, a słowo uruchomi w głowie dziecka dokładnie tyle, ile ono jest w stanie przyjąć.
- 4. Wyjaśnijmy w miarę możliwości, co się dzieje:** Wiedza zawsze uspokaja, daje poczucie oswojenia tematu. W zależności od wieku i możliwości rozumienia sytuacji przez dziecko możesz mu opowiedzieć, jak doszło do inwazji na Ukrainę, kto rządzi Rosją i co może zrobić teraz Zachód. Opowiedz dziecku o NATO – to buduje poczucie bezpieczeństwa. „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 jesteśmy bezpieczni.
- 5. Odpowiadajmy na pytania, niekoniecznie wybiegajmy w przód:** Dziecko będzie pytać o tyle, ile jest w stanie udźwignąć. Odpowiadajmy szczerze i zgodnie ze swoją wiedzą, ale też z uważnością na wrażliwość dziecka. To my znamy je najlepiej i wyczuwamy, ile będzie „już za dużo”.
- 6. Próbuje ukoić emocje:** Jeśli widzimy, że dziecko jest rozdrażnione, zestresowane, rozbite – pamiętajmy, że zmagają się z czymś, co jest ponad jego siły pojmowania świata. Trochę tak, jakby świat z nawałanki gry komputerowej czy filmu sensacyjnego wkroczył nagle do naszych domów. Dajmy dziecku dużą dawkę wyrozumiałości, weźmy poprawkę na jego zachowanie, jeśli robi aferę lub

ekspłoduje złością. Próbujemy nazywać jego uczucia i to, jak trudna jest sytuacja. Możemy powiedzieć: „Rozumiem, co przeżywasz. Widzę, że się stresujesz. To bardzo trudne, co się dzieje”.

7. **Przytulajmy, przytulajmy, przytulajmy.** To zawsze działa.
8. **Pozwólmy sobie na emocje, ale nie wpadajmy w panikę przy dziecku.** To prawda, wszyscy jesteśmy zdruzgotani inwazją Putina, nie możemy sobie znaleźć miejsca, myśleć o czymś innym. Dlatego pamiętajmy o żelaznej zasadzie powtarzanej przed każdym lotem – zadbajmy najpierw o siebie. Pozwólmy sobie na płacz i złość, rozmawiajmy z bliskimi dorosłymi, szukajmy pocieszenia i wsparcia na wszystkie sposoby, które nam pomagają. Ważne jednak, abyśmy przy dzieciach to my byli źródłem wsparcia! Gdy osuwa się dzieciom poczucie bezpieczeństwa, bo wojna wkracza do ich świata – to rodzic musi być jak skała, na której można się oprzeć. Powtarzaj w rozmowie z dzieckiem ze spokojem: „Jestem przy tobie. Zadbam o to, abyśmy byli bezpieczni. Ty się nie musisz o to martwić”. To słowa jak kojący plaster. Jeśli pomoże wam wspólny płacz, dzielenie się smutkiem – zróbcie to. Ale jako rodzic nie wpadaj w histerię przy dziecku. Jeśli czujesz, że już nie możesz dłużej „się trzymać” – wyjdź i daj sobie przestrzeń na to, czego potrzebujesz. Ważne, aby nie przestraszyć dziecka własną rozsypką.
9. **Walcmy z poczuciem bezradności.** Przekonanie, że możemy zrobić choćby coś symbolicznego, daje ulgę. Możemy wywiesić ukraińską flagę w oknie lub pójść na demonstrację poparcia dla Ukrainy. Możesz porozmawiać z dzieckiem o tym, że przyjedzie do Polski pewnie wielu uchodźców z tego kraju i będziemy mogli wspólnie im pomóc. Jeśli Zachód nałoży dotkliwe sankcje na Rosję i odczujemy ich skutki – będziemy mogli wyjaśnić, że to pomaga napadniętemu krajowi i jest wyrazem naszej siły. Cieszymy się razem z dziećmi z wyrazów solidarności z Ukrainą, które płyną ze świata, a frustracje raczej zostawmy dla siebie. Dawajmy nadzieję. Nie poddawajmy się!

źródło: Joanna Czczott - reporterka, pisarka, współzałożycielka i redaktorka naczelna pisma „Kosmos dla dziewczynek”.

---

## Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?

<https://dzieciapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR3jJdng9GoCYKOH20IsnPwQcSaSvts6edaeEz3C2V1NJ12BB6-kbbmLnzo>