

## 1. Strach dzieci przed wojną

Wraz z atakiem Rosji na Ukrainę, wszyscy odczuwamy niepokój i strach przed tym, co może przynieść kolejny dzień.

Niestety te wszystkie lęki i niepokoje związane z obecną sytuacją za naszą wschodnią granicą odbijają się bezpośrednio na dzieciach, które są doskonałymi obserwatorami. Maluchy nawet jak nie rozumieją, co się dzieje, to obcując ze zdenerwowanymi rodzicami, chłoną takie emocje.

- Rodzice, opiekunowie i nauczyciele stanęli przed niezwykle trudnym i poważnym wyzwaniem – wytłumaczenia młodemu pokoleniu, co się stało. Dlaczego ich beztrioskie dzieciństwo jest zagrożone. Dlaczego w telewizji, internecie wszyscy pokazują straszne zdjęcia, filmy, mówią ze strachem o przyszłości. Nie możemy zostawić ich z tym problemem samych – podkreślił Rzecznik Praw Dziecka Mikołaj Pawlak w wystąpieniu do MEiN.

Ponadto unikanie rozmowy na tak poważny temat może spowodować, że dziecko poczuje, że rozmowa jest zbyt przerażająca i jeszcze bardziej zacznie się bać, a po wszelkie informacje będzie sięgać do mediów społecznościowych i plotek rówieśników.

## 2. Jak rodzic powinien się przygotować do rozmowy?

Dlatego obecnie najważniejsze jest, by dzieci dowiadywały się wszelkich wiadomości od rodziców, którzy zapewnią im bezpieczeństwo i informacje dostosowane do wieku. Jednak jak rozmawiać z dziećmi o obecnej sytuacji na Ukrainie? Czy istnieje jakiś sposób, by spokojnie wytłumaczyć, co się dzieje?

Według psychologów przede wszystkim należy samodzielnie się uspokoić i ochłonać. Zdenerwowanie nic tu nie pomoże, a może jedynie pogorszyć sytuację. Kiedy już rodzic wie, że jest w stanie porozmawiać na temat wojny na Ukrainie, powinien się zastanowić, jakie informacje są najistotniejsze i ile z nich należy przekazać dziecku.

- Najważniejszą zasadą jest mówienie dzieciom prawdy. To jest podstawa – mówi w rozmowie z WP Parenting Maria Rotkiel, psycholog. - I druga ważna sprawa - odpowiadamy na pytania dzieci adekwatnie do ich wieku, **czyli poziom szczegółowości musi być dostosowany do tego, ile mają lat. Im dziecko starsze, tym nasze odpowiedzi mogą być bardziej szczegółowe i dokładniejsze** – dodaje.

Rodzice i opiekunowie mogą uznać, że powinni przekazać swoim dzieciom wszystkie fakty i informować je na bieżąco. Jednak takie podejście może sprawić, że dzieci poczują się przytłoczone i przebodźcowane. Z kolei, jeżeli istnieje jakaś obawa, że dana informacja jest za trudna dla dziecka, to można odpowiedzieć na jego pytanie na bardzo ogólnym poziomie.

- Jeśli dziecko jest bardzo wrażliwe, nie ma co epatować trudnymi emocjami, że ktoś cierpi, kogoś bardzo boli, bo to może je dodatkowo stymulować – mówi w rozmowie z WP Parenting dr Anna Siudem, psycholog dziecięcy. - Należy pokazać, że świat jest zróżnicowany i że są inni ludzie, którzy chcą tej wojnie

zapobiec, że dbają o nasze bezpieczeństwo, że my też możemy pomóc. Poczucie bezpieczeństwa dziecka powinno być budowane o rzeczywiste przesłanki – dodaje.

Jak tłumaczy, w przypadku młodszych dzieci, można powiedzieć, że jest ktoś taki na świecie, kto robi złe rzeczy, że tak nie można. W ten sposób można spróbować wzbudzić w dziecku ocenę sytuacji. Nie należy też zapominać o swoich emocjach i powiedzieć, że **ludzie się boją i jest to normalne uczucie**.

Warto również zastosować technikę **aktywnego słuchania** – skupić się tylko na tym, co dziecko ma do powiedzenia, na jego emocjach i zignorować wszelkie rozpraszacze. To ta rozmowa jest w tej chwili najważniejsza.

### **3. Informacje, które docierają do dzieci.**

Psycholog zaznacza również, że trzeba uważać, jakie informacje docierają do dziecka nie tylko z mediów, ale również od rówieśników, czy innych osób. Jest to bardzo duża odpowiedzialność rodziców, którzy muszą zadbać o to, by te informacje pochodziły z pewnych źródeł.

- Należy ograniczyć dostęp do różnych treści, które są pokazywane w mediach, tak żeby dziecko nie było ciągle stymulowane przez te informacje – mówi dr Anna Siudem. – Nie wyolbrzymiać, nie tworzyć teorii spiskowych i nie wybiegać za bardzo w przyszłość. Rozmawiając z dzieckiem, należy też opierać się o aktualne informacje, z pewnych źródeł, tak, żeby były przekazywane w obiektywny sposób i dotyczyły tylko tego, czego jesteśmy pewni – dodaje.

Bardzo możliwe, że nawet bardzo małe dzieci są bardziej świadome tego, czym jest wojna, niż nam się wydaje. Wiele z nich miało kontakt z podobnymi obrazkami w internecie, czy telewizji. Zatem pytanie, które pozwoli rodzicowi rozeznąć się w tym, jakie informacje dziecko już posiada i jakich jeszcze potrzebuje, powinno być bardzo ogólne. Jeśli dziecko nie będzie zainteresowane tematem, powie o tym. Jednak będzie miało świadomość, że to właśnie rodzic jest w stanie udzielić informacji i to do niego zwróci się z pytaniem.

- Jeśli dziecko zachowuje się normalnie, wykonuje swoje obowiązki, jest w pozytywnym nastroju, to nie ma takiej potrzeby, by samodzielnie rozpoczynać temat. Natomiast jeśli mamy świadomość, że dziecko mogło gdzieś się spotkać z takimi informacjami, możemy zapytać, co się działo, upewnić się, czy było świadkiem takich rozmów i ewentualnie wtedy zacząć temat – mówi. - Natomiast, jeśli dziecko jest rozdrażnione, nerwowe, należy zapytać, co się dzieje. Powiedzieć, że widzimy, że jest przygnębione i czy chce w związku z tym porozmawiać. **Trzeba dać mu sygnał, że akceptujemy jego emocje i jeśli tylko będzie chciało porozmawiać, zawsze może się do nas zwrócić** – mówi dr Siudem.

Jak zredukować lęk u dzieci? Ekspertka tłumaczy, że można wykorzystać różne formy bajek, ćwiczenia relaksacyjne, treningi uważności, by skoncentrować dziecko na tym, co się wokół niego dzieje.

#### **4. Strach u starszych dzieci.**

A co ze starszymi dziećmi i nastolatkami? Uczniowie ze starszych klas szkoły podstawowej i ponadpodstawowej wiedzą już, czym jest wojna z lekcji historii. Ponadto mają dostęp do portali internetowych i social mediów, w których wiadomości często nie są rzetelne i wprowadzają niepotrzebną panikę.

Rozmawiając z nastolatkiem, warto więc zapytać o to, co już wie i zapewnić, że jeśli będzie potrzebował wsparcia i rozmowy, zawsze może się zwrócić do rodzica. Poza tym podobnie jak w przypadku młodszych dzieci **należy skupiać się na tym, co tu i teraz, żeby nie wybiegać za daleko w przyszłość.**

- Dzieci w wieku szkolnym i nastolatki mają już bardziej rozbudowaną percepcję, lepiej sobie radzą. Trzeba jednak pamiętać, że na pewno jest to dla nich zaskoczenie i jeśli to się dzieje tak blisko, może powodować strach. W takim przypadku należy wytłumaczyć zachowanie ludzi, ich panikę i że to nie jest wskazane. Tu potrzeba racjonalnego myślenia, współpracy i pomocy – mówi. - Nastolatek może się zaangażować w pomoc osobom, które będą jej potrzebowały. Chodzi o działanie, pokazanie, że robimy to, co możemy zrobić. Reszta zależy od rozmów międzynarodowych i osób, które odpowiadają za nasze bezpieczeństwo – dodaje.

Ważne też, by nastolatek wiedział, że to, co widzi w mediach społecznościowych, nie zawsze jest prawdą i jeśli ma jakiegokolwiek wątpliwości, niech sprawdza źródła tych informacji.

**Jednak bez względu na wiek, trzeba pamiętać, że gdy dziecko zacznie pytać, co będzie dalej, nie można tworzyć scenariuszy, ani tych bardzo pozytywnych, ani bardzo negatywnych. W tej sytuacji wkraczanie w daleką przyszłość może stworzyć w dziecku poczucie bezradności. Dlatego też należy się skoncentrować tylko na tym, co tu i teraz.**

- Tak to jest, że nie zawsze wiemy jak zareagować, musimy się dowiedzieć i czekać, co przyniesie przyszłość. Dziecko musi mieć świadomość, że to wszystko kiedyś się skończy. W końcu wszystko mija – podsumowuje dr Siudem.

(<https://parenting.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-wojnie-psycholog-ma-wazna-rade>)

Z ekspertami z Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 zorganizowane zostanie specjalne internetowe szkolenie „Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie”. Skierowane będzie do rodziców, opiekunów i nauczycieli, aby pomóc wytłumaczyć dzieciom i młodzieży obecną sytuację – pomóc razem przez to przejść, w sposób odpowiedzialny, ale też szczery.

Szkolenie odbędzie się w środę 2 marca w godzinach 10-12. Połączenie online będzie otwarte dla wszystkich chętnych na stronie internetowej [800121212.pl](http://800121212.pl).