



Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?

1. Rozmawiaj z dzieckiem o obecnej sytuacji. Na pewno dotarli już do niego informacje o wojnie z mediów, od rówieśników i innych osób.
2. Stwórz przestrzeń na rozmowę o emocjach, jakie w dziecku wywołał temat wojny. Pomóż dziecku nazwać jego emocje i wyjaśnij je z nim. Okaż mu zrozumienie i akceptację wobec wszystkich uczuć, jakie się pojawią. Na rozmowę wybierz dobry moment. Bądź uważny/a.
3. Do zainicjowania rozmowy o emocjach i wojnie wykorzystaj teksty literackie czy filmy, które przeczytacie czy obejrzycie wspólnie. Dzięki temu dziecko będzie mogło przeżyć trudne emocje w sposób bezpieczny dla siebie, zidentyfikować je i nazwać. Omów te aspekty opowieści, które są szczególnie trudne i wywołują lęk, złość, smutek, niepokój. Nie zostawiaj dziecka samego z tym, co przeżywa.
4. Jeśli widzisz, że dziecko jest bardzo zasmucone, niespokojne, spięte lub przeciwnie cały czas żartuje, sprawdź, czego potrzebuje i postaraj się mu to zapewnić. Może potrzebuje odreagować, wyciszyć się lub przekierować uwagę na coś innego.
5. Pamiętaj, że dziecko mniej słucha, a więcej obserwuje. Dlatego tak ważne są Twoje reakcje, Twój spokój, który udzieli się dziecku. Zadbaj o siebie, a jeżeli Tobie jest trudno, najpierw poszukaj wsparcia dla siebie.
6. Jeżeli dziecko zapyta Cię o wojnę, nie zaprzeczaj, nie unikaj tematu, ale daj mu tyle informacji i faktów, ile jest mu potrzebne w tym momencie: „Rosja zaatakowała Ukrainę i tam jest teraz wojna”, „Cały świat się zjednoczył i chce pomóc Ukrainie”, „Na ten moment wiemy, że wojna jest w Ukrainie. Nie mamy żadnych sygnałów, że Putin ma plany ataku na Polskę. Polska ma wsparcie innych Państw, mamy podpisywane umowy, które gwarantują nam bezpieczeństwo, bo jak ktoś zaatakowałby nasz kraj, inne państwa stanęłyby do walki”.
7. Jasno oddzielaj przeszłość od tego, co jest teraz. Nie dawaj porównań z II wojną światową, z Hitlerem.
8. Chroń dziecko przed nadmiarem informacji. Uważaj, o czym w jego towarzystwie rozmawiasz z innymi dorosłymi, wyłącz TV, wprowadź ustawienia ograniczeń szkodliwych treści w Internecie.
9. Dbaj o bliskie relacje, towarzysz dziecku w codziennych czynnościach, zachowaj rutynę dnia codziennego, wasze wspólne rytuały, która uspokajają i dają poczucie bezpieczeństwa.
10. Dziecko potrzebuje poczucia sprawczości. Możesz mu zasugerować wykonanie pracy plastycznej. Ekspresja artystyczna, działanie, mogą pomóc dziecku rozładować emocje. Możesz zachęcić je do wspólnego działania na rzecz uchodźców.

