

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie w Ukrainie?

1. Zaczniemy rozmawiać.

To bardzo ważne, aby dzieci o tym, co się dzieje, dowiadywały się w pierwszej kolejności od rodziców – w bezpiecznej relacji i przestrzeni. Wiadomość o wojnie zawsze budzi strach i uruchamia lawinę lęków. Jeśli tę wiadomość dziecku poda najbliższa osoba, to jest szansa 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. Możemy jednak wziąć odpowiedzialność za to, jak sami dziecko przygotowujemy na wieść o wojnie – podając ją w możliwie najbardziej bezpieczny, delikatny sposób.

2. Dozujmy 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.

Wyobraźnia dziecka czerpie z tych zasobów, które jego umysł zdołał zgromadzić. Hasło „wojna” nie musi dla niego oznaczać płonących domów, zakrwawionych twarzy, zmasakrowanych ciał. I możemy starać się, aby takie obrazy do dzieci nie trafiły, lub trafiły jak najrzadziej, aby nie zapisały się w ich głowach. Postarajmy się więc nie oglądać relacji wideo przy dzieciach, nie pokazujmy im ciągle 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. To obraz i wizja może epatować czymś, na co dziecko nie jest gotowe – dlatego nie szafujmy nimi lekko. To ważne.

4. Wyjaśniajmy w miarę możliwości, co się dzieje.

Wiedza zawsze uspokaja, daje poczucie oswojenia tematu. W zależności od wieku i możliwości rozumienia sytuacji przez dziecko można 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 przyszłość.

Dzieci mają różny stopień gotowości przyjęcia złych informacji i różną potrzebę zaspokajania wiedzy. Dlatego po tym, co niezbędne, czyli podaniu dziecku podstawowej informacji o wojnie – otworzymy się na jego ciekawość. 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. Próbujmy ukoić emocje.

Najprawdopodobniej – mimo naszych starań z punktu 3 i 4 – dzieci trafią w tych dniach na przekazy, na które nie są emocjonalnie gotowe. My więc bądźmy gotowi na to, aby ukoić emocje. Jeśli widzimy, że dziecko jest rozdrażnione, zestresowane, rozbite – pamiętajmy, że zмага się z czymś, co jest ponad jego siły pojmowania świata. Trochę tak, jakby świat z gry komputerowej czy filmu sensacyjnego wkroczył nagle do naszych domów. Dajmy dziecku dużą dawkę wyrozumiałości, weźmy poprawkę na jego zachowanie, jeśli robi aferę lub eksploduje złością. Próbujmy 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...

8. Pozwólmy sobie na emocje, ale nie wpadajmy w panikę przy dziecku.

To prawda, wszyscy jesteśmy zdruzgotani inwazją Rosji, nie możemy sobie znaleźć miejsca, myśleć o czymś innym. Dlatego pamiętajmy o żelaznej zasadzie powtarzanej przed każdym lotem samolotem – **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. Walczmy z poczuciem bezradności.

Przekonanie, że możemy zrobić choćby coś symbolicznego, daje ulgę. Możemy np.: 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!

