



W jaki sposób rozmawiać z dzieckiem o wojnie ?

oprac. Olga Biernat – psycholog

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Otwocku



Czy rozmawiać z dzieckiem o wojnie ?

- Rozmawiać, ale nie na siłę. Dzieci uczęszczają do placówek, mają kontakt z innymi dziećmi. Dzieci ze sobą rozmawiają, obserwują co się dzieje dookoła, słuchają otaczającego świata. Dowiedzą się o wojnie. Nie jesteśmy w stanie tej informacji przed nimi ukryć.
- To niezwykle ważne aby dzieci od nas – rodziców, osób do których mają największe zaufanie otrzymywały ważne informacje.
- Pamiętajmy, że dziecko potrzebuje wiedzieć, co dzieje się w jego otoczeniu, by czuć się bezpiecznie.

Czasami jednak dziecko nie chce rozmawiać:

- Jeśli dziecko zachowuje się normalnie, wykonuje swoje obowiązki, jest w pogodnym i pozytywnym nastroju, to nie zmuszamy do rozmowy.
- Jeśli dziecko jest rozdrażnione, nerwowe, należy zapytać, co się dzieje. Trzeba dać mu sygnał, że akceptujemy jego emocje i jeśli tylko będzie chciało porozmawiać, zawsze może się do nas zwrócić.



Rozmowa dostosowana do wieku dziecka

Odpowiedzi rodziców powinny być dostosowane do wieku dzieci. Im dziecko starsze, tym nasze odpowiedzi mogą być bardziej szczegółowe i dokładniejsze.

Starajmy się odpowiadać na rodzące się pytania, nawet jeśli dotyczą tej samej sprawy lub się powtarzają.

Gdy dziecko jest bardzo wrażliwe i istnieje obawa, że dana informacja jest za trudna dla dziecka, to można odpowiedzieć na jego pytanie na bardzo ogólnym poziomie (nawet jeśli jest starsze).

Natłok trudnych informacji może sprawić, że dziecko poczuje się przytłoczone, przebodźcowane, nie będzie w stanie poddać ich analizie.

Wyjaśniamy tyle ile uznamy za konieczne. Dzieci nie potrzebują wiedzieć wszystkiego tego, co wiedzą dorośli. Potrzebują informacji, które pozwolą im odnieść się do aktualnych wydarzeń.

Starajmy się budować bezpieczną atmosferę dialogu, by nowe informacje mogły być ponownie omówione w kolejnych rozmowach.

Akceptuj emocje dziecka

Dzieci będą doświadczać różnych emocji. To niezwykle ważne aby zaakceptować każdą emocję.

Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się nie dzieje”, jest niewiarygodne dla dziecka i może wzmacniać niepokój, bo dziecko widzi, że coś się dzieje, świat wokół mówi o zagrożeniu.

Warto powiedzieć, że strach i lęk to normalne uczucie, w tej sytuacji zupełnie uzasadnione.

Warto zastosować technikę [aktywnego słuchania](#) – skupić się na tym, co dziecko ma do powiedzenia, na jego słowach, myślach, emocjach, przeżyciach.

Ważna jest uważność na uczucia i otwarcie przestrzeni do rozmowy np. pytania „Jak Ci minął dzień”, „Jak się czujesz?”, „Jakie emocje cię dzisiaj odwiedziły ?”

Lęk zniekształca myśli

- Kiedy docierają do nas trudne informacje często czujemy lęk, mamy tendencję do zniekształcania myśli i przewidywania dodatkowej katastrofy.
- Ważne, by być uważnym na komunikaty, które kierujemy do dziecka.
- Niewskazane są komunikaty typu: „*To koniec*”, „*Jesteśmy zgubieni*”, „*Będzie trzecia wojna światowa*” itp. Takie komunikaty nie pomagają. Wzmagają jedynie lęk u dzieci.
- Pytajmy dzieci: „*Co o tym wiesz? Co myślisz? Czym się martwisz?*”



Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka



- Dzieci w różny sposób mogą przetwarzać trudne informacje.
- Mogą być rozdrażnione, niespokojne, zamyślane, rozkojarzone.
- Pod tzw. „trudnym” zachowaniem, przeważnie kryje się cierpienie - myśli, emocje, doświadczenia, z którymi dziecko nie może sobie poradzić.
- Jeżeli obserwujemy nowe, niepokojące zachowanie u dziecka warto nazwać to, co widzimy oraz okazać mu empatię i troskę.

Ograniczenie nadmiaru brutalnych informacji

- Należy ograniczyć dostęp do nadmiaru różnych treści, które są pokazywane w mediach, tak aby dziecko nie było ciągle stymulowane przez te informacje. Natłok informacji przytłacza, przekracza możliwości analizy.
- Brutalne sceny - obrazy strzelania, bombardowania, cierpienia ludzi są dla dzieci za trudne, nie są w stanie tego przetworzyć.
- U młodszych filtrowanie treści na YouTube.
- W aucie ustaw radio, gdzie leci wyłącznie muzyka.
- Można wprowadzić ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne (głębokie oddychanie, medytacja dla dzieci, ćwiczenia z uważności, masażyki, bajki relaksacyjne).

Budowanie poczucia bezpieczeństwa dziecka

- Każdy z nas potrzebuje bezpieczeństwa. To podstawowa potrzeba każdego człowieka.
- Bezpieczeństwo jest przede wszystkim w domu.
- Poczucie bezpieczeństwa tworzymy My.
- To co się teraz dzieje na świecie jest trudne, dzieci mogą spotkać się z trudnymi informacjami, ale to na ile będą się czuły bezpiecznie, zależy też w dużym stopniu od nas.

Budowanie poczucia bezpieczeństwa dziecka:

- Bycie razem, przytulanie zaplanowanie więcej wspólnego czasu, zabawa.....i zwyczajność.

Budowanie poczucia bezpieczeństwa rodzica:

- Troszcz się o siebie.
- Proś o pomoc partnera/partnerkę, innych ludzi.
- Stwórz sobie przestrzeń wsparcia.
- Nie rezygnuj z dotychczasowych zainteresowań.

