

Czy w ogóle rozmawiać z dziećmi o wojnie?



Drodzy Rodzice,

Od kilku dni cały świat przeżywa, relacjonuje i żywo komentuje sytuację w Ukrainie. Wojna wybrzmiewa także w młodych i bezbronnych umysłach naszych najmłodszych. Przesyłam Państwu wskazówki, które mogą posłużyć do rozmów z dziećmi.

- Tak, rozmawiamy z dzieckiem na temat wojny. Dzieci mają dostęp do różnego rodzaju mediów i prędzej czy później o niej usłyszą. Najlepiej aby dowiedziały w sposób przystępny, prosty i możliwie najbezpieczniejszy
- Dostosowujemy przekaz do wieku dziecka. Dzieci w wieku 3-4 lat nie powinny być angażowane w tą tematykę (wyjątkiem jest sytuacja, gdy same zainicjują rozmowę, zadadzą pytanie)
- Okazujemy wsparcie i zrozumienie dla emocji dziecka. Zapewniamy o naszej obecności, opiece. Przytulajmy, bądźmy w dyspozycji
- Mówmy przez pryzmat pokoju i tego, że szacunek dla każdego człowieka jest najważniejszy
- Za wojnę NIE są odpowiedzialne dzieci z żadnego kraju
- Miejmy kontrolę nad tym, co dzieci oglądają. Całodobowe bombardowanie wiadomościami (czasami niepotwierdzonymi) z włączonej telewizji, wzbudza i kumuluje lęk. Z czasem może objawiać się u dzieci psychosomatycznie (wzmoczone napięcie, płaczliwość, wycofanie, moczenie nocne)
- Pozwólmy na gesty wsparcia dla mieszkańców Ukrainy (np. wrzucenie pieniążka do puszki, oddanie ubrań dla potrzebujących dzieci). Zachowania pomocowe skutecznie obniżają poziom lęku
- Jeżeli decydujemy się na przyjęcie Uchodźców pod swój dach, wpierw rzetelnie porozmawiajmy o tym zamiarze z własnymi dziećmi
- Dbajmy o siebie nawzajem. O swój dobrostan psychofizyczny, bezpieczeństwo i zasoby wewnętrzne
- Wojna nie ma miejsca w NASZYM kraju, dotyczy jedynie sąsiadów. Dzieci w Polsce są bezpieczne i o tym właśnie bezpieczeństwie należy pamiętać, wielokrotnie go akcentować, gdyż jest ono teraz dla dzieci KLUCZOWE!
- NIE stygmatyzujemy mieszkańców Rosji
- NIE komentujemy zamiarów stron konfliktu
- NIE mówimy o ilości ofiar, startach, eksplozjach
- NIE generujemy dodatkowych źródeł lęku

Zapewniam Państwa, że jako psycholog dziecięcy, czuwam na straży zdrowia psychicznego Państwa pociech w tym niepewnym czasie.

Z wyrazami wsparcia,

Gabriela Bałazy – psycholog

