

## **Drodzy Rodzice.**

Od ponad dwóch tygodni z lękiem patrzymy na wojnę w Ukrainie. Na terenie naszej Gminy prowadzona jest pomoc humanitarna dla uchodźców. Bardzo prosimy Państwa o szczególną uwagę i wsparcie dzieci w tym trudnym czasie - rozmawiamy, pytamy, tłumaczymy. Każdy potrzebuje poczucia bezpieczeństwa - dziecko, nastolatek, rodzic, nauczyciel.

To podstawowa potrzeba każdego człowieka, umiejscawiana na samym dole piramidy potrzeb zaraz po potrzebach fizjologicznych. Informacje o wojnie mogą ją znacząco naruszyć. Dlatego tak istotne jest, by szczególnie teraz zatroszczyć się o poczucie bezpieczeństwa. Dorośli mogą wspierać dzieci w tym obszarze, opiekując się zarówno sferą poznawczą, poprzez rozmowy i dostarczanie informacji w sposób uwzględniający wiek, wrażliwość i możliwość rozumienia młodych ludzi, jak i sferą emocjonalną, przez udzielanie im wsparcia, dawanie akceptacji dla ich przeżyć i emocji, a także zapewnianie bliskości i życziwej obecności.

### **Przykłady komunikatów dla dzieci i nastolatków**

#### **Komunikaty do maluchów:**

- **Pewnie słyszałeś, co się dzieje na świecie. Rosja zaatakowała Ukrainę. To poważna sprawa. Inne kraje łączą się w grupy i będą pomagać najlepiej, jak mogą. Nasz kraj też pomaga.**
- **Jeden kraj zaatakował drugi kraj, bo chce zabrać jego kawałek. Inne kraje, w tym Polska, nie zgadzają się na to i na tym polega ta wojna.**
- **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 nie jesteśmy sami i jesteśmy bardziej bezpieczni.**

#### **Komunikaty odpowiednie dla dzieci w każdym wieku:**

- W Ukrainie rozpoczęła się wojna. To znaczy, że prezydent Rosji podjął decyzję o ataku na Ukrainę. Ludzie z Ukrainy walczą i jest to niebezpieczne. Martwimy się o nich.
  - Ludzie rozmawiają o wojnie w Ukrainie, martwią się o ludzi, którzy tam mieszkają, smucą się i złością, bo wojna jest zła.
  - Chcemy pomóc Ukrainie i w związku z tym odbywają się teraz zbiórki pieniędzy, odzieży czy innych potrzebnych rzeczy dla ludzi z tych terenów. Możemy się włączyć w pomaganie.
  - Chcę, żebyś wiedział, że chcę, byś o tym ze mną rozmawiał i pytał mnie, o wszystko, o co potrzebujesz zapytać.
  - Boję się, ale już mniej, bo wiem, co zrobimy, żeby być bezpieczni. Mogę ci o tym opowiedzieć.
  - Widzę, że się boisz. Kiedy słyszymy o wojnie, czujemy strach, bo nasz umysł odczytuje te słowa jako zagrożenie i wysyła nam o tym sygnał. To zrozumiałe. Też tak mam.
  - Martwisz się o babcię swojej przyjaciółki, mieszkającą tam, gdzie jest wojna. Rozumiem to. Jestem przy tobie.
  - Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego.
  - Widzę, że jesteś przestraszony. Może porozmawiamy o tym, co cię zaniepokoiło?
  - Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię męczy.
- 
- **Czego nie robić?**
  - Nie unikajmy, nie bagatelizujmy tego tematu. Nie chowajmy głowy w piasek. Nie udawajmy, że nic się nie dzieje. Dzieci są uważnymi obserwatorami, słyszą rozmowy dorosłych, więc trzeba je przez to przeprowadzić i wspierać. Dzieci i nastolatki oglądają

telewizję i mają dostęp do informacji z internetu. Ukrywanie przed nimi prawdy może doprowadzić jedynie do spadku zaufania do dorosłych i zwiększenia poziomu niepokoju. Dziecko poczuje, że rozmowa jest zbyt przerażająca, i zacznie się bać jeszcze silniej, a po wszelkie informacje zacznie sięgać do kolegów i mediów społecznościowych.

- Nie okłamujmy dziecka, gdy zapyta, czy trwa wojna. Lepiej, jeśli usłyszy tę informację od życzliwych, wspierających dorosłych, podaną w formie dostosowanej do jego wrażliwości, niż zostanie nią zaatakowane w przypadkowy, brutalny sposób w mediach społecznościowych, telewizji lub otrzyma ją od podobnie przerażonych jak ono samo rówieśników.
- Nie epatujmy drastycznymi, brutalnymi informacjami. Dzieci powinny dowiedzieć się, że toczy się wojna, ale nie muszą stykać się z jej najbardziej wstrząsającymi, krwawymi szczegółami.
- Nie należy dzieci zastraszać ani podsycać i tak już silnego stresu. Odpowiadając na dziecięce pytania, nie wybiegajmy naprzód, nie snujmy czarnych scenariuszy. Po podaniu podstawowych informacji po prostu uważnie słuchajmy dziecka. Będzie pytało o to, co jest w stanie przyswoić i udźwignąć.
- Unikajmy przy dzieciach komunikatów nasilających lęk. Na przykład: „Zaczną od Ukrainy, a potem przyjdą do Polski”, „To dopiero początek. Wybuchnie trzecia wojna światowa”. Nie wiemy, jak rozwinie się sytuacja. Dla dzieci i tak to, co jest, to bardzo dużo. Nie dokładajmy dodatkowych strachów.
- Postarajmy się nie oglądać i nie słuchać przy dzieciach relacji z wojennych wydarzeń, nie pokazujmy im dramatycznych zdjęć. Nie włączajmy telewizyjnych kanałów informacyjnych przy dziecku. W aucie ustawmy radio nadające wyłącznie muzykę. Dziecko nie musi wiedzieć, ile osób dziś zostało rannych i ile zginęło. Dziecięca wyobraźnia czerpie ze zgromadzonych danych i obrazów. Dla dziecka słowo „wojna” nie musi oznaczać płonących lub zburzonych domów, zmasakrowanych i zakrwawionych ciał. Te drastyczne obrazy nie muszą do dzieci (zwłaszcza najmłodszych) trafić, dzięki czemu nie zapiszą się w ich głowach.
- Rodzice i opiekunowie mogą uznać, że powinni przekazać swoim dzieciom wszystkie fakty i informować je na bieżąco o sytuacji na wojnie. Nie ma takiej konieczności, gdyż przez nadmiar obciążających informacji dzieci mogą poczuć się przytłoczone i przebodźcowane.
- To, co się dzieje z dorosłymi, wpływa na dzieci. Spróbujcie przy dzieciach zachować spokój. Nie chodzi o to, by udawać, że nic się nie dzieje. Zachować spokój to znaczy rozmawiać bez wpadania w panikę, która prowadzi do potęgowania napięcia i w efekcie – do nieracjonalnych zachowań.

Źródło:

<https://www.nowaera.pl/edukacja-na-czasie/edukacja-na-czasie-nauczyciel/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie>

W załączeniu prezentujemy materiały pomocne w rozmowach z dziećmi:

<https://www.facebook.com/madrababcia/videos/2891069874447059>

<https://www.facebook.com/DorotaZawadzkaPsycholog/videos/654692302421661>