

„Jak rozmawiać z dziećmi o sytuacji w Ukrainie?”

- Obecność Rodzica – to najlepsze antidotum na lęki i niepewności, które rodzą się w dzieciach pod wpływem doniesień wojennych, przed którymi nie sposób je ochronić. W obecnej sytuacji, naturalne jest pojawianie się trudnych emocji: strachu, złości, bezradności, smutku, nawet w nas dorosłych. Trzeba je przede wszystkim zauważyć: „widzę, że się martwisz, boisz, itp.”, dać swoją uwagę i czas - pozwolić dziecku o tym opowiedzieć i uważać na to, by tych przeżyć nie bagatelizować, ani nie tłumić komunikatami typu „to nie twoja sprawa, nie zajmuj sobie tym głowy”.

- Szczególnie uważajmy na to, co przy dzieciach mówimy, co z nimi oglądamy, na treści, które pojawiają się w radio podczas drogi do przedszkola, żeby nie narażać ich na obrazy i informacje, które niosą nam samym miazdzący niepokój.

- Nie dajmy ponieść się doniesieniom medialnym, dystansujmy się wobec pogłosek. Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że niepewność jest trudna, ale przyznanie, że tak naprawdę nie wiemy jak z tym wszystkim jest i jak będzie, redukuje uczucie paniki i martwienia się na zapas tym, co może nigdy nie mieć miejsca. Możemy też zapewnić dzieci, że nadal znajdujemy się w bezpiecznej sytuacji, jesteśmy chronieni przez inne państwa, zobowiązane do tego, by nas bronić. Zapewnienie dziecka o poczuciu sprawczości dorosłych bardzo redukuje dziecięcy lęk. Zapewnienie, że to dorośli są od dbania o dzieci i od tego, by zapewnić im taką opiekę, pod którą będą czuły się bezpieczne

- Pamiętajmy o tym, że dzieci najbezpieczniej czują się schowane w ramionach rodziców. Dbajmy o kojący dotyk, bliskość, bycie razem, które odpręża.

- Pamiętajmy także, by solidaryzując się z jednym narodem - ukraińskim, nie rozwijać w dzieciach nienawiści do drugiego - oddzielać Rosjan od polityki władz tego kraju.

Podsumowując: rozmawiajmy z dziećmi, nie unikajmy tematu. Dzieci są mądre, posiadają już wiedzę, którą „gdzieś tam zasłyszały”, są ciekawe, ale i zaniepokojone. Nie unikajmy trudnych tematów. Jako rodzice mamy obowiązek wspierać, słuchać oraz cierpliwie tłumaczyć pojawiające się kwestie.

Poniżej znajdują się linki do szkoleń:

Jak rozmawiać z dziećmi na temat wojny w Ukrainie?

Organizatorem szkolenia jest Centrum Edukacji Obywatelskiej:

Film ze szkolenia jest cały czas dostępny:

<https://liblink.pl/aY8eJhUZ5o>

Drugi link:

z udziałem dr Aleksandry Piotrowskiej

<https://liblink.pl/mWH8Y49EA9>

Opracowała: Anna Lorek (za pozwoleniem Joanny Demczenko - Psychologa ZSP nr 11 w Krakowie)