

Trudne tematy: Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?

Rolą rodziców, opiekunów, nauczycieli jest wyjaśnianie dzieciom otaczającej je rzeczywistości. Dotyczy to także wydarzeń bolesnych i tragicznych. Aktualna dramatyczna sytuacja wojny na Ukrainie, niesie ze sobą wiele trudnych i silnych przeżyć takich jak m.in. niepokój, lęk, stres, bezradność, smutek, szok, złość, rozpacz, zagubienie. W mediach obecne są obrazy i relacje pełne przemocy i cierpienia, które bardzo mocno naruszają poczucie bezpieczeństwa, stabilności. Jednak o ile dorośli mają większe kompetencje związane z wypracowanymi strategiami radzenia sobie z lękiem i wydarzeniami kryzysowymi, o tyle dzieci potrzebują wsparcia, żeby zrozumieć i oswoić swoje myśli i uczucia oraz nauczyć się radzenia sobie z nimi. Dorośli mogą wspierać dzieci 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 życzliwej obecności. Niezwykle ważne, aby nie unikać tematu wojny, znaleźć przestrzeń do rozmowy o tym, co się dzieje, co to dla nas oznacza. Oczywiście bardzo istotny w tym kontekście jest wiek dziecka, jego gotowość do takich rozmów, ale również to, w jaki sposób reaguje na otrzymywane informacje.

Co możemy zrobić jako rodzice?

- Niezbędne jest, aby być dostępnym dla dziecka i otwartym na słuchanie, kontakt.
- Kiedy poruszamy trudne tematy, należy używać zrozumiałego języka, dopasowanego do wieku dziecka i jego potrzeb, wyjaśniać mu tyle, ile uważamy za konieczne.
- Warto postarać się, aby rozmowa miała spokojny przebieg, bez wzmacniania silnych emocji związanych z lękiem, złością.
- Dziecko potrzebuje powiązania nowych, zwłaszcza trudnych i złożonych, informacji z tym, co już zna i rozumie.
- Ważne aby zaakceptować uczucia dziecka oraz otwarcie rozmawiać z dzieckiem o swoich uczuciach, sposobach ich rozumienia, strategiach radzenia sobie z nimi, wspólnie szukać sposobów na radzenie sobie z trudnymi emocjami, myślami.
- Należy ograniczyć dostęp do różnych treści, które są pokazywane w mediach, tak żeby dziecko nie było ciągle stymulowane przez nowe,

drastyczne informacje. Przekazy w mediach są adresowane do dorosłych odbiorców.

- Warto zachować dotychczasowy rytm dnia ze stałymi rytuałami i sposobami spędzania czasu. Stałość sprawia, że wzrasta poczucie bezpieczeństwa.
- Dzieci potrzebują również wspólnych aktywności, które pomogą wzmacniać poczucie wpływu na otoczenie przez podejmowanie różnych działań np. działań pomocowych.

Co możemy zrobić jako nauczyciele?

- Wskazane jest, aby zorganizować lekcje na temat wydarzeń związanych z wojną, aby uczniowie otrzymali wiedzę ze sprawdzonego źródła, podaną w formie dostosowanej do wieku oraz od osób, które znają. Odpowiednio przekazana wiedza zmniejsza lęk i poczucie zagrożenia.
- Warto zadbać o to, aby podczas rozmów o wojnie, uczniowie wyrazili własne emocje. W tego typu sytuacjach, szczególnie istotne będą zasady aktywnego słuchania, wsparcia, bez oceniania przeżyć.
- Nie należy unikać trudnych dyskusji opartych na skrajnych poglądach (szczególnie wśród młodzieży), warto dać możliwość wypowiedzenia swojego zdania, zadbać o wyciszenie emocji.
- Podczas rozmów z uczniami można skorzystać z tekstów literackich i filmowych dotyczących wojny jako punkt wyjścia do dyskusji o obecnej sytuacji.
- W zależności od potrzeb, warto stworzyć warunki do zorganizowania zajęć warsztatowych, projektów wzmacniających kompetencje emocjonalno-społeczne, w tym szczególną uwagę warto skierować na umiejętności radzenia sobie z emocjami, strategię rozwiązywania konfliktów.
- Należy stwarzać okazje do działań pomocowych, obniżających poczucie bezradności. Ukierunkowane działanie mobilizuje, skupia myśli na rozwiązaniu, a nie na problemie i obniża poziom lęku.
- W szkołach, do których uczęszczają dzieci z terenów objętych wojną, należy otoczyć je i ich rodziny szczególną opieką i wsparciem psychologicznym.

Ponadto, istotną pomocą w podejmowaniu rozmów z dziećmi są różnego rodzaju materiały dostępne na stronach instytucji rekomendowanych m.in. przez Ministerstwo Edukacji i Nauki, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lubartowie, oprócz zadań diagnostyczno-terapeutycznych, umożliwia korzystanie z konsultacji

specjalistycznych w ramach konsultacji z rodzicami, nauczycielami oraz w ramach interwencji kryzysowych.

Dla dzieci i młodzieży potrzebujących wsparcia psychologa, Rzecznik Praw Dziecka uruchomił linię w Dziecięcym Telefonie Zaufania 800 12 12 12, obsługiwaną w języku ukraińskim oraz rosyjskim. Terminy dyżurów zamieszczone zostały na stronie RPD.

Jolanta Bugała