

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

W nas jest mnóstwo lęku, smutku, złości, rozpacz... Tuż obok nas, w obliczu tych wszystkich wydarzeń są nasze dzieci. Jak je wspierać? Jak się o nie troszczyć? I (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?

- 1. Rozmawiaj i stwórz do tego przestrzeń. To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, pytali, czy mają pytania, zapewnili, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na pytania.**
 - 2. Nazywaj i akceptuj emocje. Wszystkie.**
 - 3. Bądź uważny na katastrofizację.**
 - 4. Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka.**
 - 5. Wyłącz wiadomości w TV.**
 - 6. Poczucie bezpieczeństwa – najważniejsze jest BYCIE razem.**
 - 7. Zwyczajność.**
 - 8. Zadbaj o swój dobrostan psychiczny.**
-

1. Rozmawiaj i stwórz do tego przestrzeń. To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, pytali, czy mają pytania, zapewnili, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na pytania.

Dzieci uczęszczają do placówek, mają kontakt z innymi dziećmi. Dzieci ze sobą rozmawiają, słuchają otaczającego świata. Dowiedzą się o wojnie, usłyszą słowo wojna.

To niezwykle ważne byśmy my – rodzice, ważni dorośli byli osobami od których dzieci będą otrzymywały informacje oraz osobami, które będą korygowały informacje zasłyszane poza domem.

Ważne, by nazwać, co się dzieje i nazwać dlaczego wokół nas- dorosłych tak często pojawia się temat wojny w Ukrainie.

Oczywiście język powinien być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które dziecko jest gotowe.

„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”.

2. Nazywaj i akceptuj emocje. Wszystkie.

Dzieci będą doświadczać mnóstwo emocji. To niezwykle ważne (zawsze, a teraz szczególnie), by się nimi zaopiekować i zaakceptować każdą emocję.

Zaprzeczanie, przykrywanie i udawanie, że „nic się nie dzieje”, może przepełniać niepokojem, kiedy świat wokół mówi o zagrożeniu i dorośli i dzieci mają w sobie niepokój.

Często wspierające jest podzielenie się, że i my doświadczamy trudnych emocji.

„Widzę, że się boisz. Kiedy słyszymy o wojnie czujemy strach, bo nasz umysł odczytuje te słowa jako zagrożenie i wysłała nam o tym sygnał. To zrozumiałe. Też tak mam.”

„Martwisz się o babcię swojej przyjaciółki. Opowiedziała Ci, że mieszka tam, gdzie jest wojna. Rozumiem to. Jestem przy Tobie.”

To ważne, by dzieci mówiły o uczuciach. Bardzo. Bo tłumienie, chowanie to...cierpienie. To, co niewypowiedziane, chowa się „do środka”. Męczy, dusi, przytłacza.

Stąd tak ważne jest stworzenie przestrzeni do mówienia o uczuciach, która wejdzie do waszego codziennego schematu dnia. Uważność na uczucia i otwarcie przestrzeni do rozmowy np. pytania „Jak się czujesz?”, „Jak się dziś czułaś?”, „Jakie emocje cię odwiedziły?” lub kreatywne metody pokoloruj serce z emocjami – jakie dzisiaj uczucia je wypełniały .

3. Bądź uważny na katastrofizację. U siebie u i dziecka.

Skup się na tu i teraz. Wokół nas jest wystarczająco dużo trudnych informacji. Gdy czujemy lęk mamy tendencję do zniekształcania myśli i przewidywania dodatkowej katastrofy. Ważne, by być uważnym na komunikaty, które kierujemy do dziecka i do innych wokół.

Komunikaty: „Zaczyna się od Ukrainy, a potem może iść do Polski”, „To tylko początek. Będzie trzecia wojna światowa” itp. One nie pomagają. Nie wiemy jak będzie. Dla dzieci, zbyt dużo to, co jest. Nie dokładajmy.

Pytajmy dzieci: *co o tym wiesz? Co myślisz? Czym się martwisz.*

Dziecko: „Jasiu powiedział, że Putin zaatakuje też Polskę”

Odpowiedz: „Na ten moment Putin zaatakował Ukrainę. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że chce zaatakować Polskę. Jestem przekonana, że Jasiu też takich nie posiada”

Nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien.

Czy padnie pytanie: „Czy w Polsce będzie wojna?” Z dużym prawdopodobieństwem padnie. **TU i TERAZ. To, co wiemy, dostosowane do dziecka + maksimum bezpieczeństwa.** „Na ten moment wojna jest tylko na Ukrainie. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że Putin chce zaatakować Polskę. Polska ma wsparcie innych Państw, ma z nimi umowę i jeżeli ktokolwiek chciałby nas skrzywdzić inne państwa, i jest ich bardzo dużo, obiecały, że nam pomogą”.

4. Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka. Dzieci w różny sposób mogą przetwarzać trudne informacje.

Mogą być bardziej zamyślane, rozkojarzone, spięte, częściej się złościć. Pamiętajmy, że najważniejsze jest to, czego nie widać. 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 empatię i troskę.

Zdarza się, że pojawia się pytanie - czy nazywać zachowanie; to, co jest „na wierzchu”? Często dzieci wręcz czekają, aż dorosły powie „Widzę twój niepokój i strach. Wiem, że to skutek czegoś trudnego” W jaki sposób mówić do dzieci, gdy dostrzegamy niepokojące zachowania? „Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi.” „Zauważyłam że trudno Ci kontrolować złość. Domyślam się, że sporo Ci przytłacza.”

5. Wyłącz wiadomości w TV. Nie włączaj kanałów informacyjnych w TV przy dziecku. W aucie ustaw radio, gdzie leci wyłącznie muzyka.

Rozmawianie, o tym co się dzieje nie oznacza, że mamy pokazywać dzieciom obrazy wojny. To, co widzimy w telewizji jest często tak trudne, że sami nie mieścimy. Obrazy strzelania, bombardowania, cierpienie ludzi są dla dzieci za trudne, nie są w stanie tego przetworzyć.

Postaraj się zadbać o filtrowanie treści na YouTube i zabezpieczenie w telefonie stron informacyjnych. I tu moja prośba do szkół i nauczycieli – zadbajcie o to samo.

6. Poczucie bezpieczeństwa – najważniejsze jest BYCIE razem. Zapytaj siebie: co mogę zrobić, by dać sobie i mojemu dziecku maksimum bezpieczeństwa? Jak być blisko?

Bezpieczeństwo jest przede wszystkim w domu. Poczucie bezpieczeństwa stworzymy my. To co się dzieje jest trudne, dzieci mogą spotkać się z trudnymi informacjami, ale to na ile będą się czuły bezpiecznie, zależy przede wszystkim od nas.

Każdy z nas potrzebuje bezpieczeństwa. To podstawowa potrzeba każdego człowieka. Informacje o wojnie mogą je naruszyć, stąd istotne, by troszczyć się o tę potrzebę i dać sobie bliskość.

Przytulanie, bycie razem, zaplanowanie więcej wspólnego czasu, zabawa ...i zwyczajność. To ma znaczenie. Ogromne.

7. Zwyczajność. Normalność, zwyczajność, rutyna – to pomaga.

To cenne, by wdrożyć dodatkowe rytuały (np. wspomniane relaksację, czy ćwiczenia oddechowe), ale to nie oznacza, że mamy przeorganizować dzień, codziennie robić godzinne medytacje, zamiast jeździć na zajęcia z robotyki. Przeciwnie. Szczególnie wtedy, gdy jest trudno, potrzebujemy troszczyć się o zwyczajność, o codzienność i toczyć zwyczajne życie.

8. Zadbaj o swój dobrostan psychiczny. Troszcz się o siebie, proś o pomoc partnera/partnerkę, stwórz sobie przestrzeń wsparcia, stabilny, zaopiekowany rodzic to podstawa .