

Czy rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

W życiu dziecka poza wojną wydarzy się jeszcze przynajmniej kilka trudnych rzeczy. Kiedyś umrą jego rodzice, kiedyś ono samo umrze – wiem, to makabryczne, ale ten przykład jest mi potrzebny, aby przekonać Was, że nie wszystko co jest prawdziwe, musi stać się tematem rozmowy z dzieckiem. Jeśli Wasz kilkulatek zupełnie nie zdaje sobie sprawy z sytuacji jaka ma miejsce, nie wywołujcie tego trudnego tematu, bo jest on na tyle trudny, że w pewnym wieku lepiej, aby został przemilczany.

Jednak, pamiętaj:

Szkolne rodzeństwo szybko wprowadzi ten temat do domowych rozmów dzieci wyłapują słowa klucze z radio, telewizji, wiadomości, które oglądasz rozmowy innych są dla nich źródłem zainteresowania. W takiej sytuacji, gdy dziecko samo mierzy się z trudną informacją, oczywiście – Wasza rozmowa jest niezbędna.

Jak wy badać ile wie dziecko?

Jako nauczyciel możesz zorganizować zajęcia, w której głównym tematem będzie Ukraina. Pokaż flagę, piosenki, język, potrawy. Jeśli dzieciom "coś siedzi w głowie" – wychylą się z tym tematem szybko.

Jak wspierać, jeśli Twoje własne dziecko zaczyna interesować się tematem, badaj pytaniami:

Mamo, co to jest Ukraina?

Kraj, który sąsiaduje z Polską. Dlaczego pytasz? Słyszałeś coś ciekawego na temat Ukrainy? Chcesz ją zobaczyć na mapie? Zobacz, tu jest Ukraina, tu Polska, a tutaj Rosja... – jeśli dziecko będzie miało coś do wyrzucenia z siebie w tym temacie – niemalże na pewno w takiej sytuacji podzieli się tymi myślami.

Jak obserwować dziecko?

Jednak – może być tak, że dziecko jednak zachowa stres w sobie. Nie zainicjuje rozmowy, jednak jego napięcie będzie narastać. Po czym rozpoznać, że dziecko niepokoi się?

- problemy z zasypianiem
- wybudzanie się w nocy
- moczenie się
- labilność emocjonalna (płaczliwość, drażliwość, nagłe zmiany emocji)
- nasilone tiki nerwowe
- bóle brzucha i głowy
- wycofanie, apatia.
- odmowa jedzenia, osłabiony apetyt

Podsumowanie:

Jeśli masz pewność, że dziecko nie orientuje się w temacie wojny, nie musisz rozpoczynać tego tematu – szczególnie dotyczy to maluszków, które nie prowadzą jeszcze tak ożywionych dyskusji

Jeśli czujesz, że dziecko mierzy się z napięciem; widzisz, że otrzymuje informacje i chcesz je zweryfikować – działaj.

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

Pamiętaj, że dla dziecka wojna to abstrakt. Ono nie widzi czołgów, gdy o niej myśli, nie wyobraża sobie przerażonych ludzi zamkniętych w schronach. I niech tak zostanie. Jak wspierać dzieci podczas wojny?

- odpowiadaj na pytania dziecka i mów tyle, ile trzeba
- nie kłam, nie koloryzuj
- nie dziel się spekulacjami i nie przenoś na dziecko swoich lęków

"Czy w Ukrainie jest wojna?"

***"Tak, to prawda. Rosja zaatakowała Ukrainę. Ukraina się broni.
Wiele krajów wysłała do Ukrainy lekarstwa i inne rzeczy,
które pomogą im się bronić.
Polska także"***

*

"Franek powiedział, że Rosja zaatakuje Polskę"

***"Franek nie może tego wiedzieć. Nie ma nigdy takich informacji.
Jesteśmy bezpieczni, Haniu"***

*

"Zosia powiedziała, że tam umierają ludzie"

***"To bardzo smutne, ale to prawda. Pomagamy Ukrainie wysyłając jej
paczki i lekarstwa. Opiekujemy się też osobami, które uciekły z Ukrainy.
Jesteśmy bezpieczni w Polsce, wojna jest daleko stąd".***

Mów szczerze o swoich emocjach, ale nie maluj wojennych obrazów

Zamiast: *"Jestem smutna. Widziałam w wiadomościach czołgi przejeżdżające po samochodach i rakiety bombardujące miasta"*

Spróbuj: *"Tak, masz rację, jestem smutna. Słyszałam dzisiaj historię o ludziach, którzy ze sobą walczą. Zawsze mnie takie rzeczy smuca. Nie mam ochoty na zabawę w ganianego, ale co powiesz na klocki?"*

Dostosuj informację do odbiorcy

"Twoja rodzina jest bezpieczna" w stosunku do dziecka polskiego może być prawdą, jednak w stosunku do dziecka ukraińskiego – niekoniecznie.

Podkreślaj bezpieczeństwo dziecka

"Masz rację, jest tak jak mówisz. Ty jesteś tutaj bezpieczny. Możesz spokojnie bawić się, nic Ci tu nie zagraża."

Daj emocji trwać

Czasami mamy chęć przekierować uwagę dziecka. Zauważ jednak, że lęk nie zniknie i może powrócić wtedy, gdy dziecko nie będzie mogło otrzymać wsparcia. Korzystaj z okazji do rozmowy, gdy dziecko jej potrzebuje.

Jak wspierać dzieci uchodźców?

Poza powyższymi wskazówkami, dołącz także te poniżej:

Reguły, rutyna i rytm

Gdy tracimy kontrolę, zewnętrzne mechanizmy kontroli pozwalają nam odnaleźć spokój. Obrazkowy plan dnia, poranna rutyna – to wszystko będzie bardzo pomocne

Zwolnij

Dziecko w stresie może być rozkojarzone. Długie komunikaty, pośpiesz mogą nie służyć dziecku i potęgować jego napięcie.

Bądź empatyczny

Zrozum, że dziecko w stresie może zachowywać się nietypowo. Być bardziej uparte, agresywne, zdekoncentrowane – reaguj na każdą emocję profesjonalnie i szczególnie w przypadku dzieci uchodźców, oszczędź rodzicom obciążających komentarzy. Prawdopodobnie mierzą się właśnie z najtrudniejszą sytuacją dotychczasowego życia

Podkreślaj bezpieczeństwo tak często, jak trzeba

Dzieci mogą domagać się wielokrotnych zapewnień o tym, że wszystko jest w porządku. Bądź konsekwentny i wspierający.

Typowy dzień w przedszkolu

Postaraj się, aby temat wojny pojawiał się wtedy, gdy jest to konieczne. Ale zostaw przestrzeń na "powrót do normalności" – oferuj swoim gościom i nowym członkom grupy typowe przedszkolne aktywności, które będą niosły ze sobą radość i wyciszenie

Wprowadź więcej zabaw regulujących emocje

Strach to nie jedyna emocja. Dzieci porzuciły swoje domy, odwołały urodzinowe imprezy, zostawiły zabawki i wygodne łóżka. Jest w nich złość, dezorientacja, niezrozumienie. Daj tym emocjom wybrzmieć poprzez stosowanie technik np. arteterapeutycznych, stworzenie kącika złości, tańce, ruch.

A dla siebie samego – chroń się od fake newsów.

źródło: www.panimonia.pl