

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

Jeszcze nie wyszliśmy z kryzysu związanego z pandemią, a przed nami kolejna trudna sytuacja spowodowana wojną w Ukrainie. Jesteśmy zaniepokojeni i martwimy się tym, co się wydarza ale nasze troski i lęki sięgają w przyszłość. Co jeszcze może się wydarzyć i jak sobie poradzimy z nowymi, być może wymagającymi sytuacjami?

W takim niepokoju i niepewności mogą być także nasze dzieci. Przecież słuchają naszych rozmów, oglądają media i czują to, co się dzieje w ich otoczeniu. Dlatego warto uważnie im się przyglądać i towarzyszyć, a jeśli sytuacja będzie tego wymagała, to rozpocząć rozmowę na temat wojny w Ukrainie.

Oczywiście, nie wszystkie dzieci będą takiej rozmowy potrzebowały, nie wszystkie będą oczekiwały naszej reakcji, jednak każde będzie wymagało naszej uważności i czułości.

Młodzi ludzie różnią się między sobą, zarówno pod względem wrażliwości psychicznej, stopniem zainteresowania tematem, wiekiem i chęcią uczestniczenia w dialogach związanych z wojną, cierpieniem, złem i bólem, tak jak każdy z nas. Małe dzieci mają znikome informacje na temat wojny, ich skutków i powodów ich wywołania. Nastolatkowie i starsza młodzież znają temat z lekcji historii czy wychowania obywatelskiego. Z każdym z nich rozmowa będzie przebiegała w inny sposób, dostosowany do wieku, charakteru, stopnia wrażliwości psychicznej oraz umiejętności komunikowania się z innymi. Jednak każdy kontakt, będzie wymagał spokojnego reagowania, rzetelnych informacji i wyważonych słów ze strony osoby dorosłej. Jest niezwykle ważne, aby osoba dorosła najpierw zrozumiała swój stan emocjonalny i poradziła sobie ze swoimi uczuciami, a następnie podejmowała rozmowę z dzieckiem.

Mimo różnic, występują prawidłowości i zasady wspólne dla wszystkich młodych ludzi. Wobec tego można pokusić się o sformułowanie ogólnych zasad rozmowy na temat tego, co aktualnie dzieje się w Ukrainie.

1. Obserwuj swoje dziecko, jeśli zachowuje się tak jak zwykle, wykonuje swoje obowiązki, dobrze zasypia i jest w dobrym nastroju, to być może nie ma takiej konieczności, by rozpoczynać rozmowę na temat wojny. Zwracaj jednak stale uwagę na to, jakie informacje trafiają do dziecka. Ogranicz dostęp dziecka do treści, które mogłyby go niepokoić.

2. Jeśli zauważysz niepokojące zachowania, daj sygnał, że jesteś gotowy na rozmowę, akceptuj i nazywaj emocje dziecka, bądź gotowy na spokojne przyjęcie jego emocji, o różnym stopniu natężenia. Zawsze mów prawdę dostosowaną do jego wieku i wrażliwości, zastosuj technikę aktywnego słuchania, pozwól mu na wyrażenie uczuć bez oceny i zadawanie pytań. Zazwyczaj zadaje tyle ile jest mu potrzebnych. Odpowiadaj szczerze i w oparciu o fakty.

Bądź spokojny i zapewnij, że zadbasz o jego bezpieczeństwo.

3. Bądź przygotowany na kilkakrotne rozmowy, jedna może być niewystarczająca. Wykaż cierpliwość i empatię. Nie mów nic z czym mogłoby sobie nie poradzić. Zadbaj o jego poczucie bezpieczeństwa. Bądź jego źródłem wsparcia.

4. Dzieci w wieku szkolnym i nastolatkowie znają już definicję wojny z lekcji historii, mają także dostęp do mediów społecznościowych. Podkreśl, że nie wszystkie informacje na FB są prawdziwe i zachęć do weryfikowania źródeł informacji.

5. Pamiętaj, że emocje są zaraźliwe, nie wpadaj w panikę.

Zadbaj najpierw o swój stan, porozmawiaj o swoich emocjach z innymi dorosłymi, a później z swoim dzieckiem.

Pamiętaj, kluczowym czynnikiem napędzającym strach, lęk i niepokój jest bezradność. Spróbuj zachęcić swoje dziecko do działania, może przekaże swoje zabawki na rzecz ukraińskich dzieci, starsze, może zaangażują się w wolontariat, może pomożesz im wyrażać swoje uczucia przez zabawę i rysunek. I stale przypominaj, że jest więcej osób, mających dobro w sercu i dzięki takim ludziom świat jest lepszy.

Urszula Koszutska, Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabrzu, psycholog, psychoterapeuta
