

Jak rozmawiać z naszymi dziećmi, uczniami o obecnej trudnej sytuacji na Ukrainie?

Wspierajmy się!



Tuż obok nas parę dni temu zaczęła się wojna...

Tuż obok nas są ludzie z Ukrainy – przyjaciele i przyjaciółki, koledzy i koleżanki dzieci ze szkoły/przedszkola, współpracownicy i współpracownice. Tuż obok nas, czasami w towarzystwie nas obserwujemy rozpacz ludzi, których kraj rozpada się na kawałki, lęk o najbliższych, wybory: wracać, czy zostać? 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 na Ukrainie? Wiem, jak bardzo potrzebują nas dzieci. Wiem też, że to moment, na który (chyba) nikt nie jest przygotowany i nie zastanawiał się, jak wesprzeć dzieci i siebie. Nigdy nie czytałam i nie posiadam książki/artykułu, na temat wspierania dzieci w obliczu wojny blisko nas, wojny w kraju ich koleżanek i kolegów. Natomiast wiem, jak wspierać i jak rozmawiać z dziećmi w sytuacji kryzysu, trudnych wydarzeń.

Dzisiaj każdy z nas zadaje mnóstwo pytań: „Czy rozmawiać?” i „Czy ukrywać przed dziećmi informację o wojnie na Ukrainie?”. Odpowiedź brzmi: „Rozmawiać”. Dzieci uczęszczają do placówek, mają kontakt z innymi dziećmi. Dzieci ze sobą rozmawiają, słuchają otaczającego świata. Dowiedzą się o wojnie, usłyszą słowo wojna. To ważne, byśmy rozmawiali z dziećmi, pytali, czy mają pytania, zapewnili, że chcemy z nimi rozmawiać i odpowiadać na pytania.

To niezwykle ważne byśmy my, nauczycieli , wychowawcy i – 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 wyjaśnić, dlaczego wokół nas- dorosłych tak często pojawia się temat wojny na Ukrainie.

Oczywiście język powinien być dostosowany do wieku dziecka i opierać się o fakty, na które dziecko jest gotowe. „Na 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 na Ukrainie, martwią się o ludzi, którzy tam mieszkają, smucą się i złością, bo wojna jest zła”. „Chcę, żebyś wiedział, że chcę byś o tym ze mną rozmawiał i pytał mnie, o wszystko, o co potrzebujesz zapytać”. **Nazywaj i akceptuj emocje. Wszystkie.** Boicie się? Ja się boję. Smucicie się? Ja się smucę. Złoscicie się? Ja się złościę. To zrozumiałe. Dzieci też będą doświadczać mnóstwa 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 faktem, 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 wysyła 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 naszego codziennego schematu dnia. I tu uwaga: nie oznacza to codziennego pytania się o wojnę. Nie, nie, nie.. Mam na myśli 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 (przykłady pomocy znajdziecie tu:)

Z drugiej strony **pamiętajmy, że to my jesteśmy dorośli**. Dzielenie się emocjami, pokazywanie, że doświadczanie lęku, smutku, złości jest zrozumiałe, nie oznacza, że mamy zalać dzieci naszymi emocjami i zmartwieniami.

Ważne jest tutaj uwrażliwienie, że ma prawo być dziecku trudno i ma prawo czuć niepokój w świecie niepokoju przy jednoczesnym zapewnieniu maksimum bezpieczeństwa i stabilności (i o tym, więcej dalej).

Bądź uważny na katastrofizację. U siebie u i dziecka. Skup się na tu i teraz. Wokół nas jest wystarczająco dużo przytłaczających 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. Ważne, by pytać dziecko o myśli, o to jakie zna fakty. I jednocześnie nie kłamać.

Niezręczne pytania. 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 to, co jest, to już zbyt dużo. 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”. I najtrudniejsze: jednocześnie nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien. Chciałabym powiedzieć: „Jesteśmy i będziemy bezpieczni”. Nie wiem, czy będziemy. Dlatego nie jestem w stanie Wam tego obiecać. Czy padnie pytanie: „Czy w Polsce będzie wojna?” Z dużym prawdopodobieństwem padnie. Czy mamy odpowiedzieć: „Może będzie”? czy lepiej: „No gdzie, kochanie. Na pewno nie będzie”? Ani tak, ani tak. 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, a jest ich bardzo dużo, obiecały, że nam pomogą”.

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”? Z mojego doświadczenia wynika, że tak i 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 Cię przytłacza.”

Jeśli możesz to;

- Wyłącz wiadomości w TVN.
- 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 tego w sobie. 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.
- Wprowadź ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne .Głębokie oddychanie, medytacja dla dzieci, ćwiczenia z uważności. To wspiera. I my i dzieci doświadczamy dodatkowych trudnych emocji. Jest i będzie w naszych ciałach sporo dodatkowego napięcia. Im więcej napięcia, tym trudniej nam to pomieścić (dosłownie pomieścić)... w sobie. A nie chodzi o to, by je upychać w nas- przeciwnie: ważne by je uwalniać. Stąd w obecnym czasie ważne jest zatrzymanie się, relaksowanie i uwalnianie emocji. Doskonale sprawdzą się tutaj ćwiczenia oddechowe, bajki relaksacyjne. 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 tworzymy 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. Zwyczajność. Czasami mamy poczucie, że jak się dzieje coś ważnego, trudnego, to należy coś zmieniać. 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. Dbajmy o siebie.

Opracował:

Pedagog szkolny

Marzena Kingsford