Wojna to słowo, które miało dla nas odległe znaczenie. W jednej chwili jednak wszystko się zmieniło. Świat wstrzymał oddech, bo to co miało się już nigdy nie powtórzyć, dzieje się na naszych oczach. Jak w tym wszystkim wesprzeć nasze dzieci? W jaki sposób rozmawiać z nimi o tym, co dzieje się u naszych sąsiadów? W jakie sposób koić ich strach? Podpowiada Daria Jaworska, psycholog.

Dzieci wiedzą, że na Ukrainie trwa wojna. Pytają o nią dorosłych, ale wielu z nas nie wie, co mówić.

Prawdę. Musimy mówić prawdę. Najgorsze, co możemy w tej chwili zrobić, to milczeć. Dzieci słyszą o wojnie z różnych źródeł. Z radia, z telewizji, z naszych rozmów. Mówią o tym w szkole, na podwórku. Szanse na to, że uchronimy je od informacji na temat wojny są nikłe.

A czy w ogóle warto to robić?

Zadałaś dobre pytanie. Oczywiście, że chcemy uchronić dzieci przed złem tego świata, przed lękiem, strachem, przed emocjami, które postrzegane są jako trudne. Czasem kieruje nami również nasz lęk, który utrudnia nam znalezienie właściwych słów. Boimy się reakcji naszego ciała, np. płaczu. Z kolei część z nas próbuje nie okazywać emocji przy dzieciach, gdyż postrzega to jako oznakę słabości. Boimy się, że nieświadomie spotęgujemy lęk dziecka.

Pamiętajmy jednak, że rodzic – ten prawdziwy, autentyczny – jest dla dziecka najważniejszy, a nasze słowa i działania są bardzo ważną lekcją radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Są i trudne pytania. Mój 9-letni syn zapytał mnie wprost, czy u nas też będzie wojna.

To pytanie wybrzmiało na pewno w wielu rodzinach. Dzieci mówią, co myślą. Nie bawią się w kurtuazje. Zrozumiałym jest, że to pytanie uruchamia w nas niepokój. Wiemy, że nie możemy dać tu pewnej odpowiedzi.

Jedyne co możemy zrobić, to oprzeć się na faktach i przedstawić je dziecku językiem dostosowanym do jego wieku. Możemy powiedzieć: „Wojna jest na Ukrainie. Nic nie wskazuje na to, żeby miała toczyć się w Polsce. Polacy

bardzo pomagają swoim sąsiadom. Mamy też wsparcie innych państw, którzy pomogą nam, gdyby Rosja chciała zaatakować nasz kraj. Na tę chwilę jednak nie ma żadnych sygnałów świadczących o tym, żeby wojna miała być też w Polsce”.

Martwi mnie jednak to, że dzieci powtarzają też nieprawdziwe informacje. A te bywają niepokojące i wzbudzają w najmłodszych lęk.

Oczywiście, stąd musimy trzymać rękę na pulsie. Dzieci są odbiorcami informacji z różnych źródeł i słyszą różne rzeczy. Nie prostujmy ich jednak impulsywnie. Gdy usłyszymy, że ktoś powiedział, że Putin zaatakuje Polskę, to nie odpowiadajmy: „Co za bzdury”.

Wysłuchajmy dziecko spokojnie i powiedzmy: „Na ten moment nic na to nie wskazuje. Takie informacje w oficjalnych źródłach się nie pojawiają”.

Warto też pochwalić dziecko za to, że dzieli się z nami swoimi spostrzeżeniami. Dajmy mu odczuć, jak ważne jest dla nas to, że mówi o tym co wie i co czuje. **Nazywanie emocji jest trudne i w tym obszarze warto dziecku pomóc.**

W jaki sposób?

Sami nazywajmy swoje emocje i to co obserwujemy. Możemy przyznać, że sami też czujemy niepokój, bo sytuacja jest bardzo trudna. I zapewnić, że lęk towarzyszy dziś wielu ludziom. To zupełnie normalne.

Pamiętajmy o tym, że emocje, które przeżywamy, mają znaczenie. Ich okazywanie pomaga w rozmowach z dziećmi. I druga rzecz: dzieci to genialni obserwatorzy. Jeśli widzą nas ze łzami w oczach albo ze zmartwionym wyrazem twarzy, nie nakładajmy nerwowo maski spokoju. Nie zaprzeczajmy, że się boimy, smucimy.

Możemy za to powiedzieć: „Masz rację kochanie. Czuję smutek/strach, gdy myślę o wojnie, bo chciałabym, aby na świecie panował pokój. Potrzebuję sobie chwilę popłakać”, „Poczuję się lepiej, jeśli mocno mnie przytulisz”, „Potrzebuję jeszcze chwilę sobie posiedzieć i pomyśleć, dobrze?”

Najważniejsze, to aby nie zostawić dziecka samego z jego niepokojem. Pokazanie dziecku, że dorosły przeżywa emocje i pokazuje, jak je regulować, jak sobie pomóc, to bardzo ważne doświadczenie dla dziecka.

Ostatnie dni wywołały w nas, dorosłych, bardzo silne emocje. Wielu z nas otwarcie przyznało się do płaczu, poczucia bezradności, paraliżującego lęku. Dzieci powinny to widzieć?

Te emocje są zrozumiałe. Mimo wszystko jednak warto zadbać o to, by dziecko nie było świadkiem naszego załamania. Jeśli jednak to się zdarzy, nie warto się obwiniać. Poczekajmy aż nabierzemy równowagi i porozmawiajmy z dzieckiem.

Dorośli też nie zawsze radzą sobie z emocjami. Popełniają błędy. Mówią słowa, które w chwili spokoju nie przeszłyby im przez usta. To jest ludzkie. Pokazując, jak sami regulujemy swoje emocje, dajemy dziecku przekaz, że emocje są dobre i wspieramy je w nauce oswajania własnych.

Pamiętajmy jednak, aby starać się pilnować pewnej granicy. Nie zalewajmy dzieci własnymi emocjami. Uważajmy na katastroficzne myśli i stwierdzenia typu: „Teraz Ukraina, potem Polska", „No to mamy III wojnę światową". Dla dziecka to bardzo trudne.

W jaki sposób ukoić dziecięcy strach?

Bardzo ważna jest obecność rodzica, jego uważność, gotowość do rozmowy i przyjęcia dziecięcych emocji. Nie umniejszajmy lęku dziecka, nie unikajmy rozmów. Opierajmy się na faktach ze wskazaniem na czynniki chroniące, dające poczucie bezpieczeństwa. Nie możemy zaprzeczyć wojnie, ale może wskazać, jak wiele państw jednoczy się, aby przywrócić pokój. Pokazujmy dobrych ludzi, wspaniałe inicjatywny. Starajmy się pokazywać, że nawet w obliczy tragedii człowiek może liczyć na wsparcie i pomoc innych.

W domowej codzienności warto zadbać o namiastkę normalności. Niech więc będzie czas na zabawę, czytanie, naukę, ruch na świeżym powietrzu. Nie zostawiajmy włączonych kanałów informacyjnych w telewizji lub radio przez cały dzień. Rutyna i normalność dają poczucie bezpieczeństwa, warto więc zadbać o to, aby dzień był po prostu zwyczajny.

Na czym koncentrować uwagę dziecka?

Na dobru i na zasobach, a więc pokazujmy na co mamy wpływ. Stoimy w obliczu tragedii, ale to jak sobie radzimy, doda nam siły na kolejne lata. Z podziwem obserwuję gigantyczną falę pomocy Ukraińcom. A to wszystko

obserwują nasze dzieci. Pomagają kompletować paczki, oddają swoje zabawki, rysują rysunki. Działanie jest bardzo ważnym mechanizmem obniżającym poziom lęku. Wykorzystajmy to. Płynie z tego bardzo ważny przekaz – dobrych ludzi jest bardzo, bardzo dużo!

Tekst pochodzi ze strony: http://www.mamywsieci.pl/
Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie