

## Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie ?

Chcielibyśmy nigdy nie musieć publikować tego artykułu. Jednak w obecnej sytuacji bardzo ważne jest pochylenie się nad emocjami dzieci, które już stały się świadkami przemocy rozgrywającej się u naszych drzwi .

W pierwszej kolejności, jako rodzic, zapytaj sam siebie o swoje samopoczucie. Jeśli czujesz się zbyt przytłoczony wydarzeniami i masz trudność w wyregulowaniu swoich emocji, najpierw zadbaj o siebie. Porozmawiaj z bliskim ci dorosłym, zadbaj o ruch, sen, dietę. Nie chodzi o to, by nie okazywać dzieciom swoich emocji, niepokoju i poczucia niewiadomej, ale by nie przytłaczać dzieci dorosłymi, niekontrolowanymi emocjami.

### Wiek do 6 lat

Unikaj rozmów na temat wojny w obecności dzieci. Komentarze dorosłych, ich rozmowy telefoniczne i relacje telewizyjne zawierają duży ładunek emocji i docierają do dzieci, nawet jeśli wydają się zajęte zabawą. Zaczekaj z oglądaniem wiadomości do czasu, gdy dzieci już zasną.

Nie zaczynaj rozmowy o wojnie z małym dzieckiem z własnej inicjatywy, chyba że przypuszczasz, że dziecko coś wie na ten temat, słyszało coś od rówieśników w przedszkolu, porusza ten temat w zabawie. Wówczas zapytaj, co dziecko już wie - być może trzeba mu będzie coś wyjaśnić i rozwiązać niepokoje.

Zapewnij dziecko, że wasza rodzina jest bezpieczna, a ludzie na świecie robią wszystko, żeby wojna szybko się skończyła. W czasie rozmowy na tak trudne tematy bądźcie blisko fizycznie, niech poczucie bezpieczeństwa płynie do dziecka wraz z twoim czułym dotykiem i przytulaniem.

Unikaj skomplikowanych i długich wyjaśnień, bo mogą one wzmocnić niepokój dziecka. Używaj prostych słów i określeń. Jest możliwe, że dziecko będzie chciało usłyszeć od ciebie to wyjaśnienie kilkakrotnie - twoje słowa nie są dla dziecka niezrozumiałe, tylko kojące i potrzebuje je usłyszeć.

Młodsze dzieci mają dużą wyobraźnię i łatwość mieszania rzeczywistości i fikcji. Gdy zauważysz, że dziecko zaczyna zbyt rozbudowywać fantazje i wzrasta jego niepokój albo ekscytacja, przypomnij mu krótko stan faktyczny.

### Wiek 7-12 lat

Bądź dostępny i uważny. Jeśli wiesz, że dziecko widziało obrazy wojenne, słyszało wiadomości lub widzi ciebie bardziej niż zazwyczaj wpatzonego w telefon, zrób w najbliższych dniach przestrzeń do rozmowy i spokojnego bycia razem, zwłaszcza pod wieczór. Jeśli widzisz u dziecka jakiegokolwiek objawy objawy niepokoju - zaproś do rozmowy.

Słuchaj, a potem mów. Dzieci szkolne korzystające już bardziej samodzielnie z mediów mogły mieć dostęp do źródeł o różnej wiarygodności. Zanim zaczniesz wyjaśniać sytuację, zorientuj

się w stanie wiedzy dziecka zadając pytania typu: Co słyszałeś? Gdzie to słyszałeś? Co o tym wiesz? Co o tym myślisz? Takie otwarte pytania pomogą też rozładować ewentualne napięcie związane z oglądaniem niepokojących treści.

Bądź szczery i konkretny, ale nie wchodź w szczegóły wojennej sytuacji. Spróbuj pokazać kontekst ogólny, jak ważne jest np. dotrzymywanie umów, solidarność wobec potrzebujących, poszanowanie innego zdania i unikanie przemocy.

#### Wiek nastoletni

Możesz założyć, że twój nastolatek orientuje się w sytuacji, ale jego wiedza może być powierzchowna bądź zmanipulowana. Dla nastolatków ważnym źródłem wiedzy są media społecznościowe i np. youtube. Wspieraj nastolatka w samodzielnym kształtowaniu opinii i zdobywaniu wiedzy, ale zwracaj mu uwagę na krytyczne podchodzenie do źródeł. Zapytaj, kto i dlaczego stworzył dany przekaz, jakich informacji w nim brakuje. Zaproponuj mu wymianę opinii, ale nie narzucaj swojej.

Zostaw mu miejsce na uczucia i opinie odmienne od twoich. Mów otwarcie, że czegoś nie wiesz, że się niepokoisz. Pokaż nastolatkowi, że jesteś autentycznie ciekawy jego opinii i jego doświadczeń, wtedy dajesz sobie i swojemu nastolatkowi szansę na ważną rozmowę.

Śledzenie bieżącej sytuacji dla nastolatka o chwiejnych z definicji nastrojach może być silnym bodźcem obniżającym nastrój. Staraj się kierować jego zaangażowania w stronę realnych aktywności pomocowych, np. możliwości wolontariatu.