Czy powinniśmy z dziećmi rozmawiać o wojnie?

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 02, marzec 2022 15:03
Joanna Gryboś-Chechelska
Odsłony: 729

- Nie uciekajmy od tematu wojny, rozmawiajmy z naszymi dziećmi. One czują nasze emocje i pozostawione w niewiedzy albo w swoich fantazjach na ten temat, będą czuły lęk i niepokój. Lepiej w takiej sytuacji wyjaśnić im co się dzieje dopasowując przekaz do ich poziomu - mówi psycholog, psychotraumatolog Magdalena Halicka z Centrum Terapii Dialog.

Od kilku dni wszyscy jesteśmy w szoku jaki wywołała w nas informacja o wojnie na Ukrainie. Jak w tym wszystkim odnajdują się dzieci?

Dokładnie tak samo jak my, czyli często się nie odnajdują. Nawet jeśli nie są zorientowane w sytuacji czują, że coś dziwnego się dzieje. Mają więc prawo być niespokojne, mają prawo szukać odpowiedzi na dręczące pytania, mają prawo czuć się bezradne, ponieważ to co dzieje się za naszą granicą jest straszne i jeśli my, dorośli odczuwamy lęk i niepokój, to tym bardziej dziecko, które ma ograniczone możliwości dostępu do rzetelnych wiadomości może czuć to samo.

Czego możemy się spodziewać?

Musimy mieć świadomość, że nawet jeśli nasze dzieci bezpośrednio nie oglądają telewizji, nie słuchają wiadomości ogólna atmosfera jest przez nie wyczuwalna. Ludzie rozmawiają o tym ze sobą na ulicy, w autobusie, w sklepie, wielu Ukraińców żyje między nami, chodzą do tej samej szkoły co nasze dzieci, nie sposób odciąć się od tych informacji. Mogą mieć reakcje lękowe, trudności z zasypianiem, wykonywaniem podstawowych czynności, bać się o przyszłość. Tych objawów może być bardzo dużo.

Czy to my powinniśmy zainicjować rozmowę z dzieckiem na ten temat, czy czekać aż ono zapyta?

Przede wszystkim jako rodzice powinniśmy obserwować zachowanie dziecka - czy zaczyna się inaczej zachowywać, częściej niż zwykle reaguje złością, jest bardziej aktywne, a może właśnie apatyczne. To w naszych rękach, jako rodziców jest to, żeby z tym tematem wyjść do dziecka. Nie czekajmy aż ono samo zacznie dopominać się informacji, ponieważ może mieć różne fantazje dotyczące obecnej sytuacji. Nie możemy zamknąć dzieci w cudownym pudełeczku, w którym nie ma zła. Nie liczmy na to, że jeśli nie będziemy przy nim włączać telewizora, słuchać wiadomości ono nie zorientuje się, że coś się dzieje. Bo dzieci tak, czy inaczej usłyszą o tym od kolegów, od nauczycieli, przypadkowych dorosłych. Powinniśmy zwracać uwagę na to jakie to są informacje, czego dziecko dowiaduje się z zewnątrz. Nie uciekniemy więc od rozmowy z dzieckiem, ale powinniśmy poruszać się z bardzo dużą delikatnością. Po prostu pytajmy co działo się w szkole, jak się ma, co wydarzyło się danego dnia dobrego a co niefajnego się wydarzyło w ich życiu. Ale też co już wie o sytuacji w Ukrainie, jakie informacje do niego dotarły, czy w szkole się o tym rozmawia. To pomoże mu otworzyć się na rozmowę, a my jako dorośli będziemy mogli zweryfikować jakie informacje na ten temat ma nasze dziecko, co musimy poprawić w jego wiedzy, co nowego możemy wprowadzić.

Zapewne inaczej powinniśmy rozmawiać o wojnie z przedszkolakiem, inaczej z dzieckiem 10-12 letnim, a inaczej z nastolatkiem...

Oczywiście. Jednak niezależnie od tego w jakim wieku mamy dziecko musimy wiedzieć jakie informacje chcemy mu dostarczyć. Pamiętajmy też, że słownictwo jakiego używamy oraz przekazywane treści muszą być adekwatne do wieku.

Czy z przedszkolakami w ogóle powinniśmy rozmawiać na takie tematy?

Phoca PDF

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 02, marzec 2022 15:03
Joanna Gryboś-Chechelska
Odsłony: 729

A dlaczego nie? To dotyczy nas wszystkich niezależnie od wieku. To nie jest tak, że przedszkolak nie wie co się dzieje. Kilkulatek bardzo dobrze potrafi wyczuwać niepokój, stres, napięcie. Doskonale widzi patrząc na rodzica, że coś się dzieje, czuje to.
Oczywiście taka rozmowa powinna się odbyć w inny sposób niż z nastolatkiem. Kilkulatkowi nie mówmy: posłuchaj jest wojna, jest niebezpiecznie, źli ludzie strzelają do innych, giną ludzie. Na pewno nie w ten sposób. Starajmy się raczej wyjaśniać bez używania ciężkich słów. Mówmy, że jest taka sytuacja, że jeden kraj zaatakował inny i teraz wszyscy obserwują co się dzieje, pomagają tym zaatakowanym i starają się robić wszystko, aby to jak najszybciej się skończyło. Nazywajmy rzeczy, które realnie się dzieją, ale jednocześnie nie strasząc, zabezpieczając dziecko, mówiąc o tym, że my tutaj jesteśmy bezpieczni – bo dzieci najbardziej boją się tego, że ta sytuacja dotrze do nas. Ale jeśli trzeba nie ukrywajmy tego, że to może się zmienić.

Skoro nasze emocje tak rezonują na dzieci, to co z maluchami? Przecież nie będziemy opowiadać trzylatkowi o wojnie?

Oczywiście tak małych dzieci nie wprowadzamy w tematykę wojny, ale można popracować z nimi na książeczkach edukacyjnych. Polecam świetną książkę Katarzyny Ryrych „Wojny dorosłych, historie dzieci", a także serię książek Joanny Papuzińskiej i Renaty Piątkowskiej.

Jest coś czego nie należy mówić, np. ośmiolatkowi?

Nie ma takiej rzeczy, to raczej kwestia tego jak to zrobimy. A trzeba to robić mądrze i spokojnie, dostosowując przekaz do wieku dziecka. Nie oglądajmy z nim scen z trwającej wojny, ale odpowiadajmy na pytania.

Jak powinni zachować się nauczyciele, którzy w klasie mają nie tylko polskie dzieci, ale też dzieci pochodzenia ukraińskiego? Jak rozmawiać z taką klasą?

Najlepiej zacząć od rozmowy z takim ukraińskim dzieckiem, zapytać go czy czegoś nie potrzebuje, jak się czuje - ale najpierw w rozmowie jeden na jeden. Warto też spytać go, czy uważa za dobry pomysł, aby porozmawiać z całą klasą o sytuacji w Ukrainie. Na pewno takimi dziećmi należy się teraz wyjątkowo zaopiekować. Ale też zwrócić uwagę innych dzieci na to, że i one mogą mu pomóc. Można zorganizować wspólnie zbiórkę potrzebnych rzeczy, zaproponować wspólne spędzanie czasu, rozmawiać z dziećmi i cały czas monitorować ich zachowanie, emocje, reakcje na bieżącą sytuację, pytać ich po przekazaniu konkretnej treści jak się z tym czują. Używajmy do tego pytań otwierających, bo to ułatwia rozmowę, pomaga się otworzyć i mówić co tym, co tak naprawdę dzieje się teraz w ich serduszkach.

Ale nie zapominajmy, że mogą też nie chcieć o tym rozmawiać i musimy to uszanować.

Jedna z mam opowiedziała, że kiedy poszła obudzić swoją 10-letnią córkę zobaczyła, że ona płacze. Na pytanie dlaczego dziecko odpowiedziało: po co będę wstawać, jak i tak niedługo umrę, bo będzie wojna. Jak zaopiekować się dzieckiem w sytuacji, gdy jest przeświadczone, że nas też czeka coś strasznego?

Prawda jest taka, że sami nie wiemy co dalej będzie z tą wojną, czy ona nie pojawi się u nas. Dlatego nie możemy o tym zapewniać dzieci, bo w ten sposób tworzymy pewną iluzję. Jeżeli cokolwiek takiego się zdarzy dziecko będzie czuło się oszukane i będzie miało prawo odczuwać trudności z zaufaniem rodzicowi. Naszym zadaniem jest powiedzenie: nie wiem jak będzie, rozumiem co czujesz, ja też to

Phoca PDF

czuję. I nie chodzi o straszenie, mówmy zgodnie z prawdą czym jest Unia Europejska, wytłumaczmy, że jesteśmy w NATO i co to znaczy. Dajmy dziecku pakiet informacji, na których może się oprzeć. Wielu z nas instynktownie zapewne mówi dziecku o bezpieczeństwie, ale to trochę tak jak wtedy, gdy dziecko upada na kolana, a my mówimy mu: nie płacz nic już nie boli, choć dziecko płacze, bo właśnie je boli.

Nie musimy nazywać wszystkiego dosłownie. Mówmy o tym co tu i teraz – czyli: w tej chwili jesteśmy bezpieczni, bo Unia nas chroni, jeśli dziecko jest starsze wytłumaczmy na czym to polega, ale nie ukrywajmy tego, że nie wiemy co będzie dalej. Tu chodzi tylko o to, aby nie zakłamywać rzeczywistości.

Jak więc sprawić, by dziecko miało jednak poczucie bezpieczeństwa?

Przede wszystkim z nim rozmawiać, pytać czego potrzebuje i zadbać o te najbardziej podstawowe rzeczy: żeby spokojnie zasypiało, żeby się wysypiało, dobrze jadło i dobrze odpoczywało. Jeśli zobaczyło lub usłyszało coś co je przeraziło zaproponujmy mu ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne albo zabierzmy na spacer do lasu, odetnijmy się na chwilę od tego tematu. Warto zadbać o relaks i przestrzeń w domu do spokoju, ale też do rozwiewania niepokojów, w ten sposób zdejmiemy z jego barków to czego się boi. Jeśli jest małe rysujmy z nim serduszko, które może pokolorować na kolory przeżywanych emocji, czytajmy książeczki, ale też dajmy mu możliwość wyrażenia w ten sposób emocji, które się w nim zebrały. Ze starszym dzieckiem możemy w coś pograć, obejrzeć film, porobić coś wspólnie, ale przede wszystkim rozmawiać. Bycie razem bardzo w takich chwilach pomaga.

Często boimy się strachu naszych dzieci, to jest normalne, że chcemy je chronić, ale czasem trzeba pozwolić mu na trudne emocje i przeżywać je razem z nim. Nie bójmy się pokazać swojej bezradności czy lęku, możemy powiedzieć mu, że też przeżywamy trudne emocje i się boimy. Dzięki temu pokazujemy dzieciom, że i my musimy radzić sobie z trudnymi emocjami. Oczywiście starajmy się niepotrzebnie tego lęku nie podsycać, nie rozpaczajmy przy nim, nie pokazujmy paniki.

Jak się zachować jeśli w klasie są dzieci z Rosji i z Ukrainy. Co robić, gdy pojawia się złość kierowana na dzieci z Rosji?

Podstawową rzeczą w takiej sytuacji, niezwykle ważną, jest psychoedukacja czyli wytłumaczenie dziecku, że nie wszyscy Rosjanie są źli, że nie wszyscy są zgodni w kwestii polityki Władimira Putina i to że ktoś pochodzi z Rosji wcale nie znaczy, że deklaruje takie same poglądy i podjąłby takie same decyzje jak jego prezydent. Po drugie warto zwrócić uwagę z jakiego powodu pojawiła się ta złość: czy dlatego, że w Ukrainie jest wojna i klasa obarcza to dziecko o odpowiedzialność za to? Czy jest jakiś inny powód.

A co z sytuacją, gdy w szkole nie pojawia się ukraińskie dziecko, które dotychczas chodziło do tej klasy. Bo np. wyjechało do dziadków i nie wróciło, a my nie wiemy co się z nim dzieje?

Warto porozmawiać o tym np. na godzinie wychowawczej, zacząć od zweryfikowania informacji jakie mają dzieci na temat obecnej sytuacji, a potem przejść do szczegółów, że nasz kolega nie wrócił i zapytać jak się z tym czują – jeśli chcą pozwólmy im płakać, albo smucić się, spytajmy co by im pomogło. Bo może ten chłopiec był dla kogoś bliski, może ktoś czuje, że stracił przyjaciela. Otoczmy ich opieką, zainteresowaniem i dajmy im przestrzeń do tego, aby wyrazili swoje emocje. Może warto poświęcić jakąś lekcję i wyjść z nimi na spacer do parku, może wyjść na boisko, gdzie będą mogli wspólnie spędzić czas poza murami szkoły. Może to dobry moment na zajęcia dotyczące emocji i ich regulacji.

Phoca PDF

A co mają zrobić Rosjanie, którzy mieszkają w Polsce i ich dzieci chodzą do polskich szkół?

Trudno jest przewidywać i wyprzedzać zdarzenia, które mogą mieć miejsce, ale wcale nie muszą. Oczywiście trzeba być uważnym, warto zapytać co się dzieje w szkole, najlepiej pytaniami otwartymi, np. jakie fajne rzeczy się dziś zdarzyły w szkole, a jakie niefajne i obserwować jak dziecko odpowiada i bardzo uważnie słuchać co odpowiada. Jednak nie szykowałabym dziecka na to co niekoniecznie musi się zdarzyć. Warto natomiast pójść do wychowawcy i poprosić, aby zwrócił na to szczególną uwagę i dał znać jeśli coś takiego się wydarzy.

Wielu z nas ma teraz włączony non stop telewizor na programach informacyjnych. Czy jeśli dbamy, aby dziecko ich nie oglądało jesteśmy w stanie ustrzec przed nimi dziecko?

Nawet jeśli dziecko jest w pokoju obok, to jeśli przez cały dzień słyszy w tle informacje związane z wojną, musimy się liczyć z tym, że zaczynie się bać, bądź odczuwać inne trudne dla niego emocje. Dlatego starajmy się odciąć od informacji na tyle, abyśmy to my byli osobami, które będą te informacje weryfikować dla naszego dziecka. Nie rozmawiajmy przy nim na te tematy. Nie chodzi o uciekanie od pytań dotyczących wojny, ale nie róbmy z tego jedynego tematu, o którym teraz rozmawiamy między sobą.

A może jednak warto zaangażować dzieci np. w pomoc Ukrainie?

To co teraz odczuwa wielu z nas i to zarówno dorośli jak i dzieci, to ogromny poziom bezradności. Zaangażowanie się w pomoc zwykle może być dla nas sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami, bowiem sprawczość obniża poziom bezradności. Możemy zaproponować dziecku wzięcie udziału w zbiórce żywności czy ubrań dla Ukraińców, zapytajmy czy nie chciałoby włączyć się w taką akcję. Może chciałoby podzielić się swoimi zabawkami? To pozwoli mu mieć poczucie, że ma wpływ na tę sytuację. Mówmy mu, że warto jest pomagać, ale nie zmuszajmy go do tego, nie decydujmy w tej sytuacji za niego. Jeśli nie chce oddać swoich rzeczy, nie krytykujmy tego.

No właśnie, a co robić gdy dziecko, nastolatek nie chce o tym rozmawiać?

Musimy to uszanować. Nawet jeśli wydaje nam się to ważne, nie naciskajmy, dajmy mu przestrzeń do tego aby to ono miało możliwość wybrania odpowiedniej chwili. Możemy powiedzieć: rozumiem, że nie chcesz o tym rozmawiać, ale pamiętaj że jeśli zechcesz to zawsze możesz z tym do mnie przyjść, jestem dla Ciebie.

Są też rodzice, którzy uważają, że to nie są tematy dla dzieci i najlepiej, aby ich w to nie włączać.

Nawet jeżeli nie mamy telewizora i przy dziecku nie słuchamy radia nie byłabym taka pewna, że to wystarczy, aby dzieci nic nie wiedziały na temat otaczającego nas świata. Nam dorosłym często wydaje się, że tak jest, ale dzieci potrafią obserwować i swoich rodziców i otaczający świat, spotykają się z rówieśnikami, chodzą do szkoły, na zajęcia - trudno mi sobie wyobrazić, żeby jakieś dziecko nie usłyszało nic o tym co się teraz dzieje. Dlatego jednak polecałabym spokojną rozmowę, w której zorientujemy się co rzeczywiście dziecko wie. Bo może się okazać, że na przykład sześciolatek, co prawda nie wie co się dzieje na świecie, ale odczuwa emocje, czuje że coś nie do końca jest okej, że rodzice są poddenerwowani, panie w przedszkolu są spięte. Warto takie dzieci w subtelny sposób wprowadzić nieco w sytuację.

Phoca PDF

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 02, marzec 2022 15:03
Joanna Gryboś-Chechelska
Odsłony: 729

Jak z kolei rozmawiać z 17,18-letnimi chłopcami, którzy obawiają się, że zostaną powołani do wojska, lub z ich dziewczynami, które boją się, że stracą z nimi kontakt? Co mówić takim młodym dorosłym?

Wyrazić nadzieję, że do tego nie dojdzie. Póki co mobilizacja dotyczy innego kraju, u nas to nie jest realne zagrożenie, tylko lęk na wyobrażoną sytuację, do której wcale nie musi dojść. Nie lekceważmy jednak takich lęków, rozmawiajmy o nich, nie unikajmy tematu. Starajmy się skupiać na tym co się dzieje dziś.

Pozwalać oglądać dzieciom wiadomości, jeśli same tego chcą?

Lepiej tego unikać, bo może się zdarzyć, że zareagują strachem bądź lękiem. Lepiej oglądajmy to sami, a w każdym razie pilnujmy tego, aby telewizor nie był cały czas włączony. Musimy liczyć się jednak z tym, że szczególnie nieco starsze dzieci, mogą same poszukiwać tych informacji.
Blokowanie im do nich dostępu raczej nie ma sensu, bo jeśli tylko zechcą będą wymieniać się informacjami na messengerze, oglądać tik-toki czy YouTube, znajdą na to sposób.

Czyli starsze dzieci możemy w tych kwestiach potraktować po partnersku i rozmawiać otwarcie?

Absolutnie nie. Kiedy traktujemy dziecko równorzędnie, jak dorosłego, ono staje się naszym partnerem, co zaburza jego rozwój. Powinniśmy dostosowywać przekazywane informacje i język jakim to robimy do rozwoju dziecka. Nie prowadźmy partnerskiej rozmowy z dziećmi na temat wojny, prowadźmy rozmowy rodzica i dziecka, to jest naszym zadaniem: wysłuchanie lęków i obaw, skonfrontowanie informacji, które ma dziecko z prawdą, wyjaśnienie mu sytuacji na jego poziomie.

Ale jeśli dzieci same dopominają się tych informacji?

Spytajmy po co im to, do czego im te informacje mają posłużyć. Zapytajmy co już na ten temat wie, co usłyszało od swoich kolegów i sprawdźmy czy to w ogóle są prawdziwe informacje, bo często dzieci fantazjują, stwarzają alternatywne scenariusze, wchodzą w pewne iluzje i potrafią się w tych lękach nakręcać i tworzyć następne scenariusze.

Miejmy też na uwadze, że to bardzo świeża sytuacja, za kilka dni może wyglądać zupełnie inaczej. Nie od razu musimy biec na psychoterapię. Dajmy dziecku chwilę czasu, aby mogło się oswoić z tymi informacjami i sprawdzić jak te informacje wpłynęły na ich emocje.

Źródło: Pap-mediaroom

Phoca PDF