

WOJNA W UKRAINIE - JAK WSPIERAĆ DZIECI W OBLICZU KRYZYSU

Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy, bardzo nas wszystkich porusza, **budzi lęk, złość, bezradność, smutek, niedowierzanie**. Wiadomości związane z konfliktem na Ukrainie pojawiają się w momencie, gdy każdy z nas z osobna i jako społeczność mierzymy się z trwającym wciąż kryzysem pandemicznym. To sytuacja, która może zwielokrotnić poczucie zagrożenia, a to z kolei może owocować zachwianiem już nadwątlonej równowagi emocjonalnej naszych dzieci.

Dzieci są spostrzegawcze, zwracają uwagę na to, co się wokół nich dzieje. Mają też jakiś poziom odporności. **Potrzebują jednak asystowania w nadawaniu znaczenia sprawom, których doświadczają.** Z drugiej strony, biorąc pod uwagę nałożenie się kryzysowych sytuacji, ze szczególną uważnością **powinniśmy zatem wspierać je w obliczu pojawiających się w mediach trudnych obrazów wojennych i doniesień z nimi związanych.** Naszym zadaniem jako dorosłych jest **powściągnąć katastroficzne wizje**, (które w żaden sposób nie służą i im, i nam) i **pomóc dzieciom budować nadzieję oraz poczucie bezpieczeństwa.** Przy tym musimy **rozmawiać otwarcie, nie unikać faktów, odpowiadać na pytania stosownie do wieku i wiedzy samych dzieci na temat sytuacji.**

Warto pamiętać o następujących zasadach:

1. **Bądź uważny** na ilość bombardujących dziecko doniesień medialnych (**jako rodzic** po prostu **minimalizuj oglądanie i słuchanie**). Cechą charakterystyczną funkcjonowania mediów jest wyolbrzymianie, oświetlanie tragicznych lub zagrażających aspektów sytuacji. Treści i obrazy, które się tam pojawiają dla dzieci są za trudne, nie do końca zrozumiałe. Warto własnymi słowami, w sposób dostosowany do wieku dziecka próbować wyjaśnić co się dzieje. Podawać fakty, które jest w stanie zrozumieć.
2. **Uznawaj emocje i normalizuj je**, np. *To naturalne, że gdy słyszymy, iż ludzie cierpią i umierają, to się smucimy. A gdy słyszymy, że to się dzieje nieopodal, mamy prawo się niepokoić, obawiać...*
3. **Nie dokładaj dziecku własnych emocji, ale też nie zaprzeczaj im:** *Mnie ta sytuacja smuci. Ubolewam nad tym, co się dzieje.*
4. **Akcentuj wszystkie elementy, które budują nadzieję**, nie przekłamując rzeczywistości, np. *Nasz kraj związany jest sojuszami z innymi krajami, jesteśmy członkiem organizacji wspólnotowych i razem jesteśmy w stanie się obronić.*

5. **Rozmawiaj o tym, jak radzić sobie z trudnymi emocjami**, np. co można robić, gdy czujemy smutek, złość, niepokój. **Brak rozmowy, udawanie, że nic się nie dzieje, zaprzeczanie przeżywanych emocjom generuje lęk i niepokój.**
6. **Uważnie obserwuj i rejestruj zmiany w zachowaniu dzieci** (np. zwykle pogodne dziecko staje się wycofane i milczące lub manifestuje senność i zmęczenie) i dopytuj w rozmowach o to, co się z nim dzieje: *Zauważyłem(łam), że ostatnio jesteś smutny(a), mało rozmawiasz z innymi. Ciekawi mnie, co się dzieje, chciałabym o tym z tobą porozmawiać.* Nie snuj przypuszczeń – chodzi o sygnał zainteresowania, gotowości do rozmowy i otwarcie przestrzeni do wsłuchania się w jego historię. Skonsultuj sprawę z wychowawcą/ze szkolnym pedagogiem, na ile uczeń wymaga szczególnego planu wsparcia.
7. **Pamiętaj, że rutyna leczy. Spędzanie wspólnie czasu, robienie razem codziennych rzeczy.**
8. **Poszukaj inspiracji w lekturze.** Rozmowę z dzieckiem może ułatwi ci seria *Wojny dorosłych. Historie dzieci.*
9. **Nie bój się szukać pomocy na zewnątrz**, kiedy zauważasz, że dziecko nie radzi sobie z przeżywaniem emocjami. Zaktualizuj informacje na temat miejsc, gdzie dzieci i rodzice mogą uzyskać pomoc psychologiczną.
10. Zachęcaj dziecko do uruchomienia sprawstwa
Ludzie zwykle czują więcej nadziei, gdy mogą coś zrobić dla innych. Poszukaj wspólnie z dziećmi sposobów pomocy ludziom cierpiącym w wyniku działań wojennych. Być może rozpoczęcie zbiórki pieniężnej lub rzeczowej na rzecz organizacji Czerwony Krzyż. My dorośli powinniśmy wspierać dzieci, pomóc przetwarzać ich emocje. **Od naszej stabilności, spokoju i uporządkowania wewnętrznego zależy ich stabilność i poczucie bezpieczeństwa.** Dlatego buduj swoje poczucie wpływu i sprawstwa, abyś mógł tego uczyć dzieci. **Zadbaj o siebie, stwórz własną strefę wsparcia, np. rozmawiaj z przyjaciółmi, dbaj o regenerację swoich sił i energetycznych zasobów.**

Warto zobaczyć: dzieje.pl/edukacja/rpd-internetowe-szkolenie-dla-nauczycieli-i-rodzicow-o-tym-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o