

JAK WSPIERAĆ DZIECI W SYTUACJI WOJNY NA UKRAINIE – PORADNIK DLA RODZICÓW

Sytuacja wojny na Ukrainie zaskoczyła i przerażyła nas wszystkich. Wielu z nas nie mieści się w głowie, że po II wojnie światowej doświadczamy ponownie wojny w naszym świecie, obok nas. Przeraza nas cierpienie ludzi broniących swojego kraju, ale i wszystkich ginących. Ta wojna odbiera i nam poczucie bezpieczeństwa. Jeszcze nie poradziliśmy sobie z cierpieniem związanym z pandemią, a tu kolejne niebezpieczeństwo... Zadaniem nas dorosłych jest – jak w każdej kryzysowej sytuacji – zadbać o dzieci, które są częścią tego świata, uczestniczą w tym, co się dzieje, doświadczają różnych uczuć tak jak i my - i potrzebują naszego wsparcia.

- **Stabilny dorosły** – to pierwszy poziom wsparcia dla dzieci. Bardzo ważne jest, by rodzic miał szansę zadbać o siebie i swoje uczucia. Pomaga nam rozmowa z innymi, wyrażenie tego, co czujemy. Pomocne są też informacje, najlepiej konkretne fakty, ale tylko w takim zakresie, który jest niezbędny do poczucia, że kontrolujemy naszą sytuację (wiemy co się dzieje, by móc adekwatnie do tego działać). Nadmiar emocji utrudnia nam konstruktywne działanie. Czasami więc lepiej przeczytać, co się dzieje niż ciągle śledzić relacje w tv. Ważne także, by nie udawać, że wojny nie ma, by nie odcinać zupełnie siebie i dzieci od informacji, nagle przestać włączać tv. Dzieci potrafią wyczuwać istniejące w nas i wokół nas napięcie, zdobędą też informację (i emocje) poza domem. Istotne jest, by nie zarzucać ich nadmiarem emocji, przerażających obrazów wojny, bardzo ograniczać przekaz (jego ilość i jakość).
- **Codziennie rytuały** – w każdej sytuacji są podstawą poczucia bezpieczeństwa. W miarę możliwości starajmy się zadbać o to, by utrzymać codzienną organizację życia. Jest to istotne szczególnie w sytuacji dzieci młodszych. Ważne, by dziecko poszło do przedszkola/szkoły, na dodatkowe zajęcia, spotkało się z kolegami/koleżankami. Należy zadbać o to, by odpoczywało, relaksowało się, spokojnie spało. W przypadku młodszych dzieci zapewniać czas na zabawę - jest to jedna z podstawowych aktywności, w której dziecko reguluje swoje emocje. Także my dorośli włączajmy się w zabawę dzieci, proponujemy wspólne formy spędzania czasu, jak gry, spacer, film.
- **Uważność** – „spoglądajmy” częściej na dziecko, obserwujmy, jak się zachowuje, czy coś się zmieniło, w co i jak się bawi, jakie aktywności podejmuje, jak funkcjonuje w zakresie snu, jedzenia, fizjologii, aktywności w domu, szkole/przedszkolu. Nie zawsze dziecko komunikuje słownie wprost swoje odczucia i myśli, może nam „mówić” o tym co się z nim dzieje poprzez zachowanie i reakcje fizjologiczne.
- **Obecność** – aby wesprzeć dziecko musimy dać mu do siebie dostęp (fizyczny i emocjonalny), mieć czas, być blisko niego i mieć gotowość do zajęcia się jego emocjami i pytaniami, swoje zostawiając na drugim miejscu.
- **Rozmowa** – to istotny element wsparcia. **Odpowiadamy na pytania dziecka**, nie ignorujemy pytań, które zgłasza, nie zmieniamy tematu w celu „ochrony” dziecka:
 - odnosimy się do tego, o co pyta dziecko;
 - podajemy fakty, które dziecko jest w stanie przyjąć, bez nadmiaru informacji i emocji;
 - mówimy prawdę;
 - pytamy co dziecko wie, co myśli i co czuje w tej sytuacji (dotyczącej wojny albo też konkretnej sytuacji z przedszkola/czy szkoły z wojną związaną), jakie ma wyobrażenia o wojnie;
 - unikajmy w rozmowie komunikatów mogących wzmocnić strach dziecka (*jestem przerażona; nie wiem, co z nami będzie itp.*), zapewniamy o tym, że dorośli – w tym my – staramy się robić wszystko, by dziecko było bezpieczne, by wojna się jak najszybciej skończyła;

- nazywajmy uczucia (*słyszę, że to Cię wystraszyło*), zapewniamy, że te uczucia są naturalne w naszej sytuacji, pytajmy, na co dziecko ma ochotę, czy ma pomysł co może mu teraz pomóc poczuć się lepiej, czego potrzebuje w tej sytuacji (np. przytulenia);
 - pozwólmy dziecku na decyzję, kiedy, ile i o czym chce rozmawiać, jeśli nie chce już/teraz/wcale rozmawiać powiedzmy mu, że jesteśmy gotowi, gdy ono będzie chciało, że może na nas liczyć, że czekamy na jego sygnał;
 - skupmy się podczas rozmowy na dziecku, nie podejmujemy innych aktywności, bądźmy blisko niego.
- **Włączanie w pomoc** – takie działanie jest nam potrzebne, by wyjść z poczucia bezradności, braku wpływu, by zmieniać tę sytuację na lepszą, jest naturalnym ludzkim odruchem solidarności. Przy angażowaniu dzieci w pomoc należy zadbać o to, by nie obciążać ich za mocno emocjonalnie. W sytuacji zbiorowego poczucia braku bezpieczeństwa oddanie innym dzieciom wybranych ubrań czy zabawek może być za trudne. Potrzeba tu postępować delikatnie, proponować, ale bez nacisku emocjonalnego, by nie wzmacniać w dzieciach poczucia winy, że nie chcą oddać misia. Dać czas na zastanowienie, zapewnić, że każda decyzja będzie ok.
 - **Kontakt ze szkołą** – to istotne w przypadku dzieci szkolnych, by sprawdzać wiadomości od wychowawcy, śledzić informacje na stronie szkoły. Dzięki temu możemy być też uważni na to, co dzieje się z naszym dzieckiem w szkole, z jakimi sprawami, inicjatywami się spotyka, jakie trudności występują w środowisku szkolnym, w co powinniśmy się włączyć jako rodzice, jaką współpracę podjąć. Na szczególną uwagę (szkoły, ale i naszą) zasługuje kontakt naszego dziecka z uczniami z innych krajów (Ukrainy, Białorusi, Rosji), ważne jest co w tych relacjach się dzieje, co przeżywa nasze dziecko i jak sobie z tym radzi. Rozmawiajmy o tym, pytajmy, proponujmy inicjatywy integrujące, by nie pogłębiać konfliktów, zwracajmy uwagę na ważność uczuć wszystkich dzieci, za podział odpowiedzialności za działania wojenne (*to nie kolega z klasy wywołał wojnę*).
 - **Korzystanie z pomocy** nie jest oznaką słabości, ale siły i odpowiedzialności. Warto wspierać się w tym trudnym czasie, korzystać z różnych form wsparcia dla siebie, szukać informacji i porad o tym jak pomagać dzieciom.

Iwona Kałdońska
Psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 7 w Gdańsku