

## ***Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?***

Znaleźliśmy się w nowej, trudnej sytuacji, z którą niejednokrotnie trudno nam się uporać. Wielu z nas zadaje sobie pytanie, jak rozmawiać o tym z dziećmi?

Pamiętajmy, że dzieci bardzo dobrze potrafią rozpoznawać nasze emocje, dlatego też nie okłamujmy ich i nie unikajmy rozmowy.

Aby podjąć rozmowę na tak trudny temat, warto dobrze przemyśleć, jakie informacje chcemy przekazać dziecku.

Najpierw sami oswojmy się z zaistniałą sytuacją, aby nie towarzyszyły nam zbyt silne emocje, które mogły by przestraszyć dziecko.

Stres to naturalna reakcja na sytuacje, które przekraczają nasze możliwości radzenia sobie. Przekażmy dzieciom, że można się bać i nie ma w tym nic złego. Nie bagatelizujmy obaw dziecka i nie składajmy obietnic jak np. „to się zaraz skończy”, „będzie dobrze”, „nam się nic nie stanie”, w Polsce na pewno nie będzie wojny”, ponieważ nie mamy pewności co się wydarzy.

Warto zacząć od rozeznania, jakie informacje dziecko już posiada – da nam to możliwość zrozumienia jego punktu widzenia oraz wyłapanie ewentualnych nieprawdziwych informacji, które dziecko mogło usłyszeć. Następnie, okażmy zrozumienie: „rozumiem, to jest sytuacja, w której możesz odczuwać strach, smutek, ja też tak mam, to normalne”.

### **Rozmowy warto dopasować do wieku dziecka:**

#### **Dzieci przedszkolne**

Do dzieci w wieku przedszkolnym może nie docierać zbyt wiele informacji na temat wojny i prawdopodobnie rozmowa nie będzie potrzebna. Gdyby jednak pojawiła się taka konieczność, warto użyć bajki lub opowiadania nawiązującego do tej sytuacji.

#### **Dzieci wczesnoszkolne**

Do dzieci w wieku 8-11 lat dociera wiele informacji i wiedzą już czym jest wojna. To grupa wiekowa, w której niezbędne jest przedstawianie FAKTÓW. Dziecko potrzebuje konkretnych informacji, o tym co się dzieje. Nie warto poruszać w rozmowach tła politycznego i oceniać tej sytuacji. Można operować zdaniami takimi jak:

„Żołnierze z dwóch krajów walczą między sobą. Niektórzy ludzie cierpią z tego powodu, niektórzy uciekają i przyjeżdżają np. do Polski. Wszyscy robimy co się da, aby im pomóc i mamy nadzieję, że niedługo się to zakończy. Teraz jesteśmy jednak BEZPIECZNI” (podkreślajmy to, że możemy czuć się bezpiecznie). To są informacje prawdziwe, bez zbędnych szczegółów i określania kto jest dobry, a kto zły. To jest ważne, ponieważ ocenianie może prowadzić do generalizacji oraz dyskryminacji.

Pamiętajmy, aby unikać obrazów wojny tj. wiadomości, filmików, zdjęć, ponieważ są to bodźce, które nie są przystosowane do wieku dziecka! Warto przy dziecku nie słuchać i nie oglądać treści związanych z wojną. Starajmy się także ograniczać dostęp do takich obrazów, gdy dziecko korzysta z Internetu.

Na koniec zadajmy pytanie, czy to co powiedzieliśmy jest jasne, czy o coś jeszcze dziecko chciało by zapytać?

## **Dzieci starsze**

W grupie wiekowej 12-14 lat może pojawić się częściej pytanie o to, czy wojna nie przeniesie się także do Polski. Dzieci mogą częściej podejmować takie tematy między sobą i zastanawiać się nad przyszłością niż młodsze. Warto wtedy zaznaczyć, że jesteśmy bezpieczni, że na ten moment nie mamy żadnych sygnałów, aby coś złego miało dziać się w Polsce. Gdybyśmy w przyszłości dostali taki sygnał, to wtedy zdecydujemy, co możemy zrobić.

## **Młodzież**

Nastolatki (15-16 lat) mają dużą wiedzę o świecie, chcą pogłębiać dane tematy, sami szukają informacji. O ile w przypadku młodszych dzieci, które nie wykazują zainteresowania tym tematem i nie zaczynają tematu sami, to możemy wstrzymać się z rozmową, o tyle w przypadku starszych, warto samemu zapytać co wiedzą, jak to widzą. Dzięki temu dowiemy się, czy nie pojawiają się błędne informacje i przemyślenia. Tutaj możemy już posługiwać się także tłem politycznych, kwestiami finansowymi.

Jeżeli chodzi o oglądanie obrazów związanych z wojną, to warto zastanowić się czy dziecko jest wystarczająco dojrzałe lub pozostawić to decyzji dziecka, czy czuje się na to gotowe. Warto wtedy oglądać razem z dzieckiem. Już sama obecność może być pomocna. Ponadto możemy w trakcie oglądania pomóc zrozumieć prezentowane treści.

Podane propozycje warto modyfikować, dopasowując je do własnego dziecka. Najważniejsze, aby zapewnić dziecko, że może czuć się bezpiecznie. Warto podejmować takie rozmowy, ponieważ w dobie Internetu i mediów, do naszych dzieci z pewnością docierają informacje na temat tego, co dzieje się na świecie. Natomiast naszym zadaniem jest weryfikować prawdziwość tych wiadomości oraz nadać tym treścią odpowiednie znaczenie, które dla dziecka będzie bardziej zrozumiałe.

(przygotowane na podstawie wykładu „Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o wojnie oraz jak je wspierać w tym trudnym czasie?” prowadzonym przez dr Konrada Piotrowskiego

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=fLnTy4v1Fgw>)