

Słów kilka o tym, jak rozmawiać z dziećmi o wojnie.

Pamiętaj, że dla nas, dorosłych, wojna ma wiele okrutnych skojarzeń. Nie serwuj tego dziecku.

## **1. ZADAWAJ PYTANIA**

zanim odpowiesz dziecku na jego pytanie, zapytaj, jak ono rozumie to, o co pyta

- gdy dziecko pyta, czy będzie wojna? Albo co to jest wojna? Zapytaj najpierw, jak ono to rozumie. Pozwoli Ci to na dostosowanie swojej odpowiedzi do sposobu rozumowania dziecka

- zadawaj pytania: co słyszałeś? Co czujesz, gdy o tym myślisz?

- mów prawdę (dostosowaną do wieku dziecka) – jeśli pyta, czy będzie wojna u nas, odpowiedz, że tego nikt jeszcze nie wie, ale nawet jeżeli tak będzie, to naszą obroną zajmują się bardzo ważni ludzie, którzy potrafią sobie z tym poradzić i to oni się tym zajmą.

## **2. SŁUCHAJ**

– czasem dziecko po prostu chce opowiedzieć, o tym, co czuje i myśli i nie potrzebuje naszych rad czy pocieszenia. Jeśli nie masz pewności – zapytaj: Czy mogę Ci jakoś pomóc? Albo: Czego potrzebujesz ode mnie? I poczekaj na odpowiedź.

## **3. ODPOWIADAJ NA PYTANIA (unikanie odpowiedzi wzmaga strach)**

- Nie spiesz się z odpowiedzią, możesz zastanawiając się nad nią powiedzieć „hm, pozwól mi się zastanowić”, lub „zadałeś/ łaś bardzo dobre pytanie, pozwól mi chwilę pomyśleć”

- dostosuj język do wieku dziecka

- obserwuj dzieci – nie wszystkie chcą o tym rozmawiać. Tym dzieciom, które nie chcą rozmawiać – powiedz: gdybyś chciał pogadać – jestem.

## **4. PRZYTULAJ**

- zapewnij dziecko, że jesteś przy nim i zadbasz o jego bezpieczeństwo.

## **5. OGRANICZ DOSTĘP DO INFORMACJI**

- nie słuchaj przy dzieciach wiadomości, nie czytaj na głos, nie rozmawiaj przy dzieciach o działaniach wojennych, kontroluj, co ogląda dziecko – im mniej obrazów, tym lepiej. Pamiętaj, że dziecko to dziecko (nawet, jeśli masz przed sobą nastolatka). Jego mózg nie jest wystarczająco rozwinięty, żeby znieść okrucieństwo wojny. Jego mózg inaczej przetwarza informacje, a nierozwinięta kora przedczołowa nie pozwala racjonalizować i dystansować się od tych wiadomości. Dzieci pozostają z trudnymi emocjami (strach, smutek, złość) i często nie wiedzą, jak sobie z nimi poradzić.

## **6. ZADBAJ O CODZIENNE RYTUAŁY**

- rutyna, codzienne rytuały – rozmawianie o emocjach jest bardzo ważne, ale nie skupiaj się tylko na tym. Wszyscy potrzebujemy działania, więc zwykłe codzienne rytuały są bardzo ważne – dają poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

## 7. DZIAŁAJCIE

bezsilność jest bardzo trudnym uczuciem, pomóż dzieciom odzyskać poczucie sprawczości:

– starsze dzieci i młodzież mogą się włączyć do pomocy organizowanej w mieście, mogą zorganizować też swoją akcję. Porozmawiajcie o tym, być może mają swoje pomysły – pozwól im działać.

- młodsze dzieci mogą przygotować rysunki „pocieszajki”: stwórzcie książeczkę pocieszającą dla dzieci uchodźców, laurki albo inne prace.

Książeczka dla dzieci:

„A królik słuchał”, Cori Deerfeld <https://www.youtube.com/watch?v=MxiZMmUHGH4>

Webinar dla dorosłych – jak rozmawiać z dziećmi o wojnie:

<https://www.facebook.com/ZaufanyTerapeutaPL/videos/453834619669580>