

1. Zaczniemy rozmawiać!

To bardzo ważne, aby dzieci o tym, co się dzieje, dowiadywały się w pierwszej kolejności od nas - w bezpiecznej relacji i przestrzeni. Wiadomość o wojnie zawsze budzi strach i uruchamia lawinę lęków. Jeśli to my tę wiadomość dziecku podamy, mamy szansę zadbać o jego emocje, zaopiekować się nimi. Nie łudźmy się, że przed trudną wiedzą możemy dzieci uchronić. Można się z nią zetknąć dosłownie wszędzie - w transporcie publicznym, w szkole przez rówieśników, we wszystkich mediach, też społecznościowych. Na to nie mamy wpływu. Możemy jednak wziąć odpowiedzialność za to, jak sami dziecko przygotowujemy na wieść o wojnie - podając ją w możliwie najbardziej bezpieczny, delikatny sposób.

2. Dozujmy informacje

Wojna ma najbardziej okrutne, brutalne oblicze. W najbliższym czasie prawdopodobnie będą do nas docierać drastyczne szczegóły inwazji, wstrząsające relacje i opowieści. Starajmy się nie epatować nimi dzieci. Powinny dowiedzieć się, że trwa wojna - ale w miarę możliwości zadbajmy, aby nie stykały się z tymi najbardziej koszmarnymi jej aspektami.

3. Uważajmy na obrazy

Wyobraźnia dziecka czerpie z tych zasobów, które jego umysł zdołał zgromadzić. Hasło „wojna” nie musi dla niego oznaczać płonących domów, zakrwawionych twarzy, zmasakrowanych ciał. I możemy starać się, aby takie obrazy do dzieci nie trafiły, aby nie zapisały się w ich głowach. Postarajmy się więc nie oglądać relacji wideo przy dzieciach, nie pokazujmy im dramatycznych zdjęć. Swoją potrzebę zdobywania wiedzy na temat tego, co dzieje się w Ukrainie, starajmy się zaspokajać nie w ich obecności. Zamiast obrazów dajmy dzieciom słowo. Rozmowa pozwala reagować na emocje dziecka, a słowo uruchomi w głowie dziecka dokładnie tyle, ile ono jest w stanie przyjąć. To obraz i wizja może epatować czymś, na co dziecko nie jest gotowe - dlatego nie szafujmy nimi lekko. To ważne.

4. Wyjaśniamy w miarę możliwości, co się dzieje

Wiedza zawsze uspokaja, daje poczucie oswojenia tematu. W zależności od wieku i możliwości rozumienia sytuacji przez dziecko możesz mu opowiedzieć, jak doszło do inwazji na Ukrainę, kto rządzi Rosją i co może zrobić teraz Zachód. Opowiedz dziecku o NATO - to buduje poczucie bezpieczeństwa. „Jesteśmy w sojuszu wojskowym z największymi armiami świata. W tym sojuszu kraje umówiły się, że nie wolno zaatakować żadnego z nich, bo wtedy odpowie cały sojusz. To sprawia, że jesteśmy bezpieczni”.

5. Odpowiadamy na pytania, niekoniecznie wybiegamy w przód

Dzieci mają różny stopień gotowości przyjęcia złych informacji i różną potrzebę zaspokajania wiedzy. Dlatego po tym, co niezbędne, czyli podaniu dziecku podstawowej informacji o wojnie - otwórzmy się na jego ciekawość. Dziecko będzie pytać o tyle, ile jest w stanie udźwignąć. Odpowiadajmy szczerze i zgodnie ze swoją wiedzą, ale też z uważnością na wrażliwość dziecka. To my znamy je najlepiej i wyczuwamy, ile będzie „już za dużo”.

6. Próbujemy ukoić emocje

Najprawdopodobniej - mimo naszych starań z punktu 3 i 4 - dzieci trafią w tych dniach na przekazy, na które nie są emocjonalnie gotowe. My więc bądźmy gotowi na to, aby ukoić emocje. Jeśli widzimy, że dziecko jest rozdrażnione, zestresowane, rozbite - pamiętajmy, że zмага się z czymś, co jest ponad jego siły pojmowania świata. Trochę tak, jakby świat z nawalanki gry komputerowej czy filmu sensacyjnego wkroczył nagle do naszych domów. Dajmy dziecku dużą dawkę wyrozumiałości, weźmy poprawkę na jego zachowanie, jeśli robi aferę lub eksploduje złością. Próbujmy nazywać jego uczucia i to, jak trudna jest sytuacja. Możemy powiedzieć: „Rozumiem, co przeżywasz. Widzę, że się stresujesz. To bardzo trudne, co się dzieje”.

7. Przytulajmy, przytulajmy, przytulajmy

To zawsze działa.

8. Pozwólmy sobie na emocje, ale nie wpadajmy w panikę przy dziecku

To prawda, wszyscy jesteśmy zdruzgotani inwazją Putina, nie możemy sobie znaleźć miejsca, myśleć o czymś innym. Dlatego pamiętajmy o żelaznej zasadzie powtarzanej przed każdym lotem - zadbajmy najpierw o siebie. Pozwólmy sobie na płacz i złość, rozmawiajmy z bliskimi dorosłymi, szukajmy pokrzepienia i wsparcia na wszystkie sposoby, które nam pomagają. Ważne jednak, abyśmy przy dzieciach to my byli źródłem wsparcia! Gdy osuwa się dzieciom poczucie bezpieczeństwa, bo wojna wkracza do ich świata - to rodzic musi być jak skała, na której można się oprzeć. Powtarzaj w rozmowie z dzieckiem ze spokojem: „Jestem przy tobie. Zadbam o to, abyśmy byli bezpieczni. Ty się nie musisz o to martwić”. To słowa jak kojący plaster. Jeśli pomoże wam wspólny płacz, dzielenie się smutkiem - zróbcie to. Ale jako rodzic nie wpadaj w histerię przy dziecku. Jeśli czujesz, że już nie możesz dłużej „się trzymać” - wyjdź i daj sobie przestrzeń na to, czego potrzebujesz. Ważne, aby nie przestraszyć dziecka własną rozsypką.

9. Walczmy z poczuciem bezradności

Przekonanie, że możemy zrobić choćby coś symbolicznego, daje ulgę. Możemy wywiesić ukraińską flagę w oknie lub pójść na demonstrację poparcia dla Ukrainy. Możesz porozmawiać z dzieckiem o tym, że przyjedzie do Polski pewnie wielu uchodźców z tego kraju i będziemy mogli wspólnie im pomóc. Jeśli Zachód nałoży dotkliwe sankcje na Rosję i odczujemy ich skutki - będziemy mogli wyjaśnić, że to pomaga napadniętemu krajowi i jest wyrazem naszej siły. Cieszymy się razem z dziećmi z wyrazów solidarności z Ukrainą, które płyną ze świata, a frustracje raczej zostawmy dla siebie. Dawajmy nadzieję. Nie poddawajmy się!

Źródło: Gazeta Kosmos, <https://kosmosdladoroslych.pl>