

28/03/2022 11:22 | Zamieścił: Agnieszka Bogucka, Autor: Agnieszka Bogucka

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?



Autor: VICTORIA_BORODINOVA/PIXABAY,

LEONHARD_NIEDERWIMMER/PIXABY.COM

Rodziny, które uciekają przed wojną straciły wszystko, co daje poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Wojna odebrała spokojne dzieciństwo tysiącom dzieci, a trauma może zaważyć na ich późniejszym życiu. Jak im pomóc?

Pomoc materialna to tylko jeden z obszarów wsparcia, którym należy się teraz zająć. Równie ważne jest poprowadzenie najmłodszych przez ten dramatyczny moment ich życia. Oprócz opiekunów, których bliskość jest fundamentem, do akcji wkraczają siły fachowe, czyli psychiatrzy i psychologowie zapewnieni przez samorządową placówkę ochrony zdrowia.

Największy wróg – trauma

Uciekający przed wojną najmłodsi mieszkańcy Ukrainy mogą skorzystać ze wsparcia Mazowieckiego Centrum Neuropsychiatrii (MCN). W Warszawie przy ul. Koszykowej 79b placówka uruchomiła dzienny punkt opieki nad dziećmi oraz bezpłatną pomoc psychologiczną dla najmłodszych uchodźców. Z kolei w siedzibie Centrum w Zagórzcu działa już bezpłatny punkt rehabilitacyjny.

Jak zauważa członek zarządu województwa **Elżbieta Lanc**, docierają do nas głównie kobiety z dziećmi.

– One potrzebują naszego wsparcia. Sytuacja, w której się znalazły, jest bardzo trudna – zwłaszcza dla najmłodszych. Dlatego jako samorząd województwa pomagamy tam, gdzie tylko to możliwe. Jesteśmy przygotowani na to, że będzie to maraton – nie tylko krótkotrwałe wsparcie, będziemy go udzielać, ile tylko trzeba.

Wsparcie w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii jest udzielane w języku ukraińskim.

– Bardzo wiele osób, które przekraczają naszą granicę, chciałoby znaleźć pracę czy miejsce do zamieszkania. Ten punkt otworzyliśmy właśnie z myślą o nich. Placówka zapewnia dzieciom 8-godzinną opiekę animatorów-wolontariuszy. W tym czasie mamy mogą załatwić w Warszawie sprawy urzędowe – dodaje Elżbieta Lanc.

Michał Stelmański, prezes zarządu MCN podkreśla, że placówka jest do dyspozycji potrzebujących.

– Staramy się dawać oparcie w tym, w czym jesteśmy najlepsi – w opiece rehabilitacyjnej i w pomocy psychiatrycznej oraz psychologicznej – mówi. – W trakcie konfliktu zbrojnego pomagamy dzieciom i rodzicom wychodzić z traumy. Bo trauma jest teraz ich największym wrogiem.

Czy rozmawiać z dziećmi o wojnie?

Tak, zdecydowanie rozmawiać. Zwłaszcza z dziećmi, które w przedszkolu, na podwórku czy w domu najprawdopodobniej usłyszą informacje i opinie na temat wojny w Ukrainie. Od nas, dorosłych zależy, co dziecko na ten temat usłyszy i jak bardzo będzie się bać. Pamiętajmy, że najmłodszy są baczniymi obserwatorami i potrafią wiele wyczytać z naszego zachowania – doskonale odbierają niewerbalne komunikaty, które często nieświadomie wysyłamy.

Wydawać by się mogło, że odwracanie uwagi dzieci, kiedy pytają o wojnę, bagatelizowanie ich niepokoju jest strategią, która je uspokoi, ale okazuje się, że jest wręcz odwrotnie. Powinny dowiedzieć się, że trwa wojna – ale w miarę możliwości zadbajmy, aby nie stykały się z najbardziej koszmarnymi jej aspektami. Nie epatujmy nadmiernie obrazami działań wojennych, okrucieństwem i krzywdą, nie oglądajmy z nimi drastycznych filmów krążących w mediach społecznościowych. Młodsze dzieci nie powinny oglądać kanałów informacyjnych z dorosłymi. Takie działania – zarówno z jednego, jak i drugiego końca osi – odbierają dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Musimy znaleźć pole do działania pomiędzy dwiema skrajnymi postawami.

Nie ignorujmy pytań, zadawanych nie wprost – dziecko czasem nie potrafi sformułować jasnego przekazu, bo zwyczajnie nie starcza mu wiedzy i słownictwa. A wzrost niepokoju może przekładać się na zachowanie dziecka. U maluchów pojawia się marudzenie, grymaszenie, kłopoty z zasypianiem, u dzieci starszych i młodzieży – zwiększona drażliwość, wyższa częstotliwość sprzeczek. Pod tzw. trudnym zachowaniem przeważnie kryje się cierpienie – myśli, emocje, doświadczenia, z którymi dziecko nie może sobie poradzić. Odczuwają one zmianę w sobie, ale nie potrafią jej nazwać. Dlatego podpowiadajmy im, co mogą czuć, pomóżmy nazwać emocje.

– Trudno sformułować uniwersalny algorytm do rozmów z dziećmi. Czasem 10-latek trzeba wprowadzać w temat pomału, a z 6-latką będzie można rzeczowo porozmawiać – zauważa

**Webinar z dr Aleksandrą Piotrowską pt. „Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?”,
Uniwersytet Otwarty UW, kanał YT.1**

dr Aleksandra Piotrowska, psycholog dziecięcy. – Ważne, aby sposób rozmawiania dostosować do swojego dziecka. To, co sprawdziło się u sąsiada czy szwagra, nie musi sprawdzić się u ciebie.

Dzieci mają różny stopień gotowości przyjęcia złych informacji i różną potrzebę zaspokajania wiedzy. Dlatego po tym, co niezbędne, czyli podaniu dziecku podstawowych informacji o wojnie, otwórzmy się na jego ciekawość i pozwólmy zadawać pytania. Dziecko będzie pytać o tyle, ile jest w stanie udźwignąć – możemy starać się chronić je przed nadmiernym naturalizmem, ale nie wolno nam kłamać.

Rodzic jak skała

Nie tylko dzieci boją się wojny. Dyskomfort i odczuwalne napięcie są w tej sytuacji zupełnie naturalne. Pozwólmy sobie na emocje, ale nie wpadajmy przy dziecku w panikę, nie przenośmy na nie własnego lęku. Dlatego ważne jest, aby opiekunowie zadbali również o siebie.

„Pozwólmy sobie na płacz i złość, rozmawiajmy z bliskimi dorosłymi, szukajmy pocieszenia 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"

<https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/2> .

– Znajdźmy sobie taki rodzaj aktywności fizycznej, który pomoże nam wrócić do stanu równowagi, pozwoli wydatkować energię, która skumulowała się w nas z nadmiaru tłumionych emocji. Jedni pójda biegać, inni wezmą się za sprzątanie. Jak najbardziej może to być działanie na rzecz uchodźców, pomoc ludziom w potrzebie – przypomina dr Piotrowska.

Elżbieta Lanc, członek Zarządu Województwa Mazowieckiego

Inwazja rosyjska w Ukrainie to duże wyzwanie dla szkół i pedagogów. Muszą mierzyć się z lękiem i niepewnością swoich podopiecznych oraz rozmawiać z nimi o tym, co dzieje się za naszą wschodnią granicą. To także oni będą pomagać uczniom z Ukrainy zaaklimatyzować się w nowych warunkach. Dzieci uchodźców rozpoczynają już edukację w mazowieckich szkołach i przedszkolach. Często są wycofane, strauumatyzowane i pozbawione podstawowego poczucia bezpieczeństwa. Nauczyciele potrzebują narzędzi i wsparcia, by pomóc im odnaleźć się w nowej rzeczywistości. To duże wyzwanie i nie chcemy zostawiać ich z tym samych.

[Elżbieta Lanc, członek Zarządu Województwa Mazowieckiego](#)



[Fot. arch. UMWM](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl