

# CZY ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O WOJNIE?

**MGR ADRIANNA CHMIELEWSKA**

psycholog, terapeuta TSD

**MGR KATARZYNA PODLESKA**

psycholog, psychotraumatolog

Oczywiście – tak. Jednak bardzo istotne jest dostosowanie informacji do wieku dziecka. Jeśli przekaz będzie nieadekwatny do możliwości poznawczych i rozwojowych małego człowieka, może przyczynić się do wzrostu poziomu stresu i pojawienia się wielu niekorzystnych reakcji.

Pamiętajmy, że życie dzieci uciekających przed wojną oraz ich bliskich było zagrożone. Wiele z nich jest wciąż przestraszonych i nie wie, czego się spodziewać, a więc ma mnóstwo pytań.

W tej sytuacji, aby pomóc rodzicom, rodzinie i opiekunom sprostać przytłaczającemu zadaniu reagowania na te lęki i zmartwienia, poniżej przedstawiamy wskazówki, które pozwolą dostosować odpowiedzi do możliwości młodego człowieka.

## **1. ZNAJDŹ CZAS, ABY WYSLUCHAĆ**

Daj dzieciom przestrzeń do rozmowy wtedy, kiedy jej potrzebują – nawet jeśli jesteś w trakcie robienia czegoś innego. Zachęć je, aby powiedziały ci, co wiedzą, jak się z tym czują i zaproś do zadawania pytań.

## 2. DOSTOSUJ SWOJE WYPOWIEDZI DO WIEKU DZIECKA

Starsze dzieci będą potrzebowały usłyszeć więcej szczegółów, podczas gdy młodsze zapewne zadowolą się tłumaczeniem, że czasami dzieje się tak, że między krajami dochodzi do dużych nieporozumień i wtedy walczą ze sobą.

Zachowaj spokój i szczerze odpowiadaj na pytania dziecka. Zaczynij od prostych informacji – zbyt duża ilość szczegółów może przytłoczyć i wywołać niepokój.

## 3. POWIEDZ, ŻE UCZUCIA DZIECKA SĄ WAŻNE

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ono się czuje. Zapytaj o to. Ważne jest, aby dzieci czuły wsparcie i aby wiedziały, że to, co odczuwają, jest normalne i że mają prawo do swoich uczuć i obaw. Nie powinny czuć się osądzane ani odrzucane.

Kiedy dzieci mają szansę na otwartą i szczerą rozmowę na temat niepokojących je rzeczy, mogą poczuć ulgę.

## 4. USPOKÓJ DZIECKO

Powiedz, że to, co się dzieje, nie jest problemem, który mają rozwiązywać dzieci – nad tym ciężko pracują dorośli na całym świecie. One nie powinny zatem czuć się winne, jeśli grają, widują się z przyjaciółmi i robią inne rzeczy, które je uszczęśliwiają.

## 5. ZACHĘĆ STARSZE DZIECI DO PRAKTYCZNEJ POMOCY

Mogą na przykład tworzyć rysunki na temat pokoju na świecie, pomagać przy pakowaniu i zbieraniu rzeczy potrzebnych dla uchodźców, uczestniczyć w warsztatach dla dzieci z Ukrainy. Dzieci, które mają możliwość niesienia pomocy, zamiast bezradności czują, że są częścią społeczeństwa, które wspólnie pracuje na rzecz rozwiązania konfliktu.

## Jak zachowywać się i rozmawiać z dziećmi w zależności od ich wieku?

### 0–3 lat

- Zaopiekuj się swoimi emocjami. Zastosuj własne sposoby radzenia sobie ze stresem. Dbaj o siebie.
- Dziecko bardzo odczuwa emocje rodzica, jego niepokój, nerwowość. Na tym etapie nie ma potrzeby, aby informować o sytuacji wojny na świecie. Wyjątkiem jest moment, kiedy dziecko zobaczy przekaz w telewizji lub usłyszy wiadomości w radiu: wtedy należy w sposób spokojny, najprostszymi słowami powiedzieć, że taka sytuacja faktycznie ma miejsce (bez wdawania się w szczegóły, bez straszenia i opowiadania o tragedii ludzi).

### 4–7 lat

- O wydarzeniach na świecie rozmawiaj z dzieckiem w sposób spokojny i opanowany (bez wdawania się w szczegóły, bez straszenia i opowiadania o tragedii ludzi).
- Przekazuj bardzo krótkie komunikaty informujące o sytuacji.
- Zaopiekuj się emocjami dziecka.
- Odpowiadaj na każde pytanie. Zapewnij dziecko, że może pytać o wszystko.
- Zachowaj spokój oraz zatroszcz się o siebie, aby mieć siłę zaopiekować się emocjami dziecka.
- Okaż dużo bliskości, przytulaj podczas rozmowy, zapewnij o wsparciu i miłości.

## 8–10 lat

- Ważna jest otwartość na pytania dziecka na temat trudnych wydarzeń. To ono decyduje, ile chce wiedzieć.
- Informuj o konkretach, można podać przyczynę zaistniałej sytuacji. Należy pamiętać, aby nie wprowadzać poczucia strachu.
- Wspieraj, pomagaj, zapewnij poczucie bliskości i bezpieczeństwa.
- Zachowaj spokój oraz zatroszcz się o siebie i swoje emocje, aby mieć siłę zaopiekować się emocjami dziecka.

## 11–18 lat

- Pamiętaj, aby rozmowa była spokojna. Opowiedz o sytuacji na świecie, podaj kontekst historyczny, porozmawiaj o czynnikach przyczynowo-skutkowych.
- Podawaj konkretne i sprawdzone informacje.
- Bądź otwarty/a na pytania. Staraj się odpowiedzieć na każde z nich.
- Pomóż, jeśli dziecko ma potrzebę, aby wspierać uchodźców.
- Zaopiekuj się tą potrzebą wsparcia oraz emocjami młodej osoby. Dopytaj, czego potrzebuje.

## PAMIĘTAJMY!

*Jesteśmy ekspertami od naszych dzieci. My, jako rodzice czy nauczyciele, czujemy, jakie informacje i w jakiej formie możemy przekazać. Również dzieci są najlepszymi ekspertami od samych siebie. W związku z tym warto dać im możliwość zaopiekowania się swoimi potrzebami poprzez bycie spokojnym i otwartym na ich ciekawość. Nie ma złych pytań ani złych emocji.*

*Należy również zakładać dobre intencje w każdym działaniu dziecka. Najczęściej wynikają one z potrzeby zaspokojenia ciekawości. Młodzi ludzie chcą mieć też poczucie sprawczości. Należy wspierać dziecko i pokazywać na swoim przykładzie możliwe rozwiązania.*

*Co najważniejsze, dziecko potrzebuje pewności, że dorośli zrobią wszystko, co w ich mocy, aby zapewnić mu bezpieczeństwo. Warto podpowiedzieć, że również ono może zaoferować swoje wsparcie lub pomoc przyjacielowi lub sąsiadowi z Ukrainy, który może być szczególnie zaniepokojony.*

*Kiedy rozmawiamy z dzieckiem, pokazujemy mu, że jesteśmy chętni i otwarci na dyskusje, nawet w trudnych czasach. Może to pomóc w zbudowaniu trwałej podstawy do dialogu na trudne tematy.*

*Nasze dzieci nie są pierwszym pokoleniem młodych ludzi, które dorasta w czasie wojen i niepokojących wydarzeń na świecie. Nowością jest to, w jaki sposób teraz uzyskuje się wiadomości. Ważne, aby dzieci były odpowiednio poinformowane i uspokojone przez dorosłych, którym ufają, oraz aby miały możliwość zrozumienia, jak mogą się czuć, gdy pojawiają się trudne sytuacje.*

## **Interwencja kryzysowa**

W sytuacjach nagłych, tzn. gdy zauważymy u dziecka lub u siebie silną reakcję somatyczną, należy zwrócić się po pomoc.

W przypadku stanu nagłego, np. myśli samobójczych, chęci zrobienia sobie krzywdy czy silnego pobudzenia lub otępienia, należy wezwać karetkę pogotowia.

Natomiast w sytuacji długotrwałego obniżenia nastroju, apatii, poczucia rezygnacji, braku zainteresowania czynnościami, które kiedyś sprawiały przyjemność, należy skontaktować się ze specjalistą psychologiem bądź psychiatrą, aby otrzymać wsparcie.

## **Sposoby i style radzenia sobie z sytuacją stresową**

Istnieją trzy główne sposoby radzenia sobie z uczuciami naszymi i naszych dzieci. Albo je tłumimy i minimalizujemy, albo zdajemy się całkowicie na ich łaskę i maksymalizujemy je, albo uznajemy je i zatrzymujemy. Nie będzie na pewno zaskoczeniem, że uznanie uczuć i zatrzymanie ich jest najlepszym sposobem na poradzenie sobie w trudnym momencie.

Otwarty, szczerzy dialog z dziećmi pomoże im wyrazić, jak się czują. Im więcej mogą powiedzieć, tym mniej prawdopodobne jest, że niepokój objawi się bólami brzucha i/lub niechcianym zachowaniem. Nie należy mówić: „wszyscy jesteśmy skazani na zagładę, a apokalipsa jest nieuchronna”. Nie jest też dobrze przekonywać, że wszystko jest w porządku. Lepiej stwierdzić, że troska jest jak najbardziej na miejscu, a ich zmartwienie jest całkowicie zrozumiałe.

Naturalny jest również fakt, że chcemy, aby nasze dzieci były szczęśliwe przez cały czas. Jednak gdy próbujemy stłumić ich uczucia, które możemy uważać za niepożądane, takie jak panika lub zmartwienie, sprawiamy, że je unieważniamy. Poświęćmy zatem dzieciom swoją uwagę, aby poczuły się wysłuchane, i starajmy się znormalizować ich uczucia. Naszym zadaniem jest uwiarygodnienie tych uczuć i przyjęcie ich, a nie ignorowanie. A tak dzieje się, kiedy mówimy dzieciom, że nie mają się czym martwić. Powiedzmy raczej: „to normalne, że się boisz, ale ja jestem tutaj, aby cię wysłuchać”.

Najlepszą rzeczą, którą wszyscy możemy zrobić, jeśli nie znajdujemy się w strefie wojny, jest docenienie względnego spokoju. Pomimo tragicznych wydarzeń, o których słyszymy, dobrze jest zauważać to, co dobre, np. wspólne działania, niesienie wsparcia, ilość chętnych do pomocy. Tworzenie dzieciom dobrych wspomnień to inwestowanie w ich przyszłą zdolność do odczuwania szczęścia.

## KIM JESTEŚMY:

---

**Fundacja HumanDoc** – polska organizacja pozarządowa zajmująca się pomocą rozwojową i humanitarną, ponadto prowadząca projekty edukacyjne i społeczne. Zrealizowaliśmy ich już ponad 50 w kilkunastu krajach świata. Od 2015 roku działamy na Ukrainie. Po rozpoczęciu działań wojennych we wschodniej części tego kraju, od 2015 roku prowadziliśmy w Charkowie Centrum Wsparcia i Integracji dla ofiar konfliktu. Od momentu rosyjskiej agresji na Ukrainę w lutym 2022 roku Fundacja HumanDoc wspiera organizację Mariupolskie Stowarzyszenie Kobiet „Beregina”, z którą od 2019 roku prowadziliśmy działania na rzecz ludzi poszkodowanych przez wojnę w obwodzie donieckim – do tej pory „Beregina” pomogła dziesiątkom tysięcy osób. Dostarczamy pomoc humanitarną na Ukrainę i otaczamy opieką uchodźców przybywających do Polski z tego kraju.

## AUTORKI:

**MGR ADRIANNA CHMIELEWSKA**

psycholog, terapeuta TSD

[chmielewskaadr@gmail.com](mailto:chmielewskaadr@gmail.com)

**MGR KATARZYNA PODLESKA**

psycholog, psychotraumatolog

[kontakt@katarzynapodleska.pl](mailto:kontakt@katarzynapodleska.pl)



## JAK POMAGAĆ?

