

Ważne

Zanim pojawią się tutaj porady dotyczące tego, jak rozmawiać z dziećmi o wojnie i przemocy, chciałabym zaznaczyć, że nie są to porady uniwersalne.

Każdy komunikat musi być dostosowany do wieku i rozwoju naszego małego (lub nieco większego) rozmówcy. Na co dzień powinniśmy edukować nasze dzieci w zakresie emocji: czym są, jak je odczuwamy, dlaczego czujemy je również w ciele, które z nich są pozytywne, a które trudne (bo, pamiętajmy, nie ma negatywnych emocji), jak w konstruktywny sposób możemy je wyrażać i jak sobie z nimi radzić. W tym miejscu jest również miejsce na rozmowę o złości, agresji i przemocy.

Walka w piaskownicy, spór o ulubioną zabawkę, cyberprzemoc, przemoc domowa i wiele, wiele innych tematów, które mają w naszym życiu miejsce, i które powinniśmy przedyskutować w odpowiednim czasie i warunkach. Czasami jednak, bywa tak (jak dzisiaj), że temat zostaje wywołany nagle, a my, powodowani emocjami, rozprawiamy o nim. Rozmawiamy między sobą, toczymy dialogi w sklepie i na ulicy, oglądamy wiadomości, przeglądamy media społecznościowe. Informacje dochodzą zewsząd, także do naszych dzieci. Pociągają za sobą reakcje i wywołują emocje. A naszym zadaniem, jako rodziców, opiekunów, nauczycieli, jest uświadamianie, informowanie, przepracowywanie, edukowanie i katalizowanie.

I last, but not least – Rodzicu, jeżeli uważasz, że bieżące problemy utrudniają Twojemu dziecku codzienne funkcjonowanie. Jeżeli nie jesteś pewien, co Twojemu dziecku pomaga, a co mu szkodzi. Jeżeli widzisz, że Twoje dziecko odczuwa duży lęk i niepokój lub jego zachowanie znacznie odbiega od tego, które obserwujesz na co dzień – to czas, aby zgłosić się do specjalisty.

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

Co robić, a czego nie.

1. Jeżeli dziecko nie dopytuje, nie wykazuje oznak lęku ani stresu, nie jest zainteresowane wydarzeniami, a jego zachowanie znacząco się nie zmieniło – to warto nie poruszać tego tematu albo wstrzymać się i nie mówić od razu wszystkiego co się wie.
2. Nie oglądaj przy dziecku doniesień dotyczących wojny, ogranicz te informacje. Nie zostawiaj włączonego TV – wtedy informacje niedostosowane do jego wieku mogą do niego dotrzeć i stworzyć w jego głowie nieprawdziwy, wyolbrzymiony obraz aktualnych wydarzeń i wygenerować lęk. Informacje często nacechowane są brutalnością, krwawymi zdjęciami itp. A układ nerwowy dziecka przetwarza te informacje inaczej niż u dorosłego. Kontrolujemy więc to, do czego nasze dzieci mają dostęp.
3. Nie prowadź emocjonalnych rozmów dotyczących toczących się walk – to może wzmacniać lęk. Używaj języka dostosowanego do rozwoju dziecka. Zamiast „wojna” możesz używać słów „walka”, „konflikt”. Na wchodzenie w szczegóły na pewno przyjdzie czas w przyszłości, gdy dziecko będzie na to gotowe. Oceń sytuację. Ze starszymi dziećmi możemy rozmawiać na bazie opowieści naszych dziadków i babć, o tym, jak wyglądał świat, gdy oni byli mali i toczyła się wojna.
4. Jeżeli dziecko jest zainteresowane tematem, ma dostęp do informacji, rozmawia o wojnie z rówieśnikami to odpowiadaj na pytania, nie unikaj odpowiedzi, mów prawdę, ALE (znów) przekazuj mu wiedzę dostosowując komunikat do etapu jego rozwoju.

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

Co robić, a czego nie.

5. Ważne jest również to, aby dowiedzieć się, ile Twoje dziecko już wie, omówić to i ewentualnie zdementować nieprawdziwe informacje.

6. Należy stworzyć takie środowisko, aby dziecko czuło się bezpiecznie i mogło zapytać, jeśli będzie na to gotowe.

7. Nie strasz dziecka możliwym scenariuszem. Straszenie dzieci szpitalem, policjantem czy wojskiem to nie są dobre metody wychowawcze. Możemy zrazić dziecko do tych instytucji, a wtedy, w razie kontaktu z tymi służbami, dziecko zareaguje silnym lękiem/niechęcią/agresją.

8. Pamiętajmy, że „zarażamy się emocjami”. Dziecko często pójdzie za naszym przykładem. Dajmy sobie przestrzeń do przeżywania emocji, ale twórzmy również przestrzeń bezpieczeństwa i spokoju. Jeżeli dziecko widzi, że płaczesz lub, że się boisz – OK. To jest OK, czuć się nie OK, ale nie powinno się dziecka zostawiać z tym samego – należy to przegadać i wytłumaczyć mu przyczyny naszego samopoczucia. Szczerść buduje poczucie bezpieczeństwa.

9. Zadbajmy o paliwo – głód, zmęczenie, ból, niewystarczająca ilość snu, przebudźcowanie – te czynniki, nie są naszymi sprzymierzeńcami, w momencie, w którym zmagamy się ze stresem czy chcemy odnaleźć się w nowej sytuacji. Oczywiście to dotyczy nie tylko dzieci, ale również nas, dorosłych. Dbajmy o swoje ciało i umysł.

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

Co robić, a czego nie.

14. Nie romantyzuj wojny – ze starszymi dziećmi możemy porozmawiać o znaczeniu wojny w życiu człowieka. Rozmawiajmy o wolności, niepodległości, ale nie twórzmy wizji, jakoby w wojnie było coś dobrego. Nie stygmatyzujmy też obywateli poszczególnych krajów, nie podkreślajmy, że obywatele kraju, który jest agresorem są „źli”, bo to tacy sami ludzie jak my. Unikamy stereotypów.

15. Jeżeli dziecko czuje potrzebę działania, możecie wspólnie stworzyć wiersz lub kartkę skierowaną do osób pokrzywdzonych wojną. Młodzież może angażować się w akcje charytatywne.