

Rozmawiajmy z dzieckiem o wojnie, nie popadając w skrajności

28 lutego 2022

„Dzieci nie żyją na innej planecie i docierają do nich informacje o wojnie w Ukrainie. Rozmawiajmy z nimi na ten temat, nie popadając w skrajności. Najważniejsze, by dziecko podzieliło się swoimi emocjami” – powiedziała PAP terapeutka Jolanta Zmarzlik z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Ekspertka fundacji w rozmowie z PAP zwróciła uwagę, że dzieci przeżywają atak Rosji na Ukrainę tak samo jak dorośli i mają podobne poczucie zagrożenia i strachu. „Dzieci nie żyją na innej planecie. Docierają do nich informacje ze świata, obserwują reakcje rodziców, oglądają telewizję. Także odczuwają niepokój, strach, poczucie bezradności i zagrożenia. To wszystko jest adekwatne do tego, co się dzieje. Wszyscy odczuwamy to samo” – powiedziała Zmarzlik.

Jak zauważyła, dzieci w momencie, kiedy zaczynają rozumieć otaczający świat, szybko też pojmują, co to jest wojna. „Nie mówię o trzy, czy czterolatkach, bo dzieci w takim wieku mogą nie rozumieć komunikatów płynących np. z telewizji, nawet jeśli ją oglądają. Ale dzieci w wieku 5-6 lat już zaczynają wiedzieć, co to znaczy wojna, np. poprzez filmy, zabawy, gry komputerowe” – wskazała terapeutka.

Zaznaczyła jednocześnie, że dopóki człowiek sam nie doświadczy wojny, nie wie, z czym ona się naprawdę wiąże. „Wojna jako taka jest złem absolutnym i budzi określone emocje. Rozpoczęła się wojna w Ukrainie i jest to zagrożenie, które dotyczy nie tylko tego kraju, ale szerszej części świata. W związku z tym najważniejsze dla dziecka jest to, żeby rozumiało, co się dzieje i podzieliło się swoimi emocjami” – powiedziała

Zmarzlik.

Jak dodała, rozmowa powinna dotyczyć odczuć dziecka, np. co je martwi, co by chciało wiedzieć. „Dlaczego jest wojna? Wojna jest dlatego, że jeden kraj napadł na drugi kraj, chce zagarnąć jego terytorium, albo sięgnąć po bogactwa, które tam są. Starajmy się tłumaczyć, ale z rozsądkiem. Nie mówmy, że Putin oszalał i ma wielkomocarstwowe zapędy, bo dziecko tego nie zrozumie. Tłumaczmy prostymi przykładami” – powiedziała ekspertka Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Zwróciła uwagę, że wojna jest czymś, co ma prawo budzić lęk i nie ma sensu mówić dziecku, by się nie bało, bo nie ma o co. „Strach jest naturalnym uczuciem. Jednak jak rozmawiamy z dzieckiem, to warto zatrzymać się na tym, co jest tu i teraz. Czyli: teraz jesteś bezpieczny, teraz nic się nie dzieje, jutro na pewno pójdziesz do szkoły. Powinniśmy skoncentrować się na zwyczajnych rzeczach, rytuałach życia. Nie obiecujemy, że u nas wojny nie będzie, ale też nie mówmy, że idziemy kopać schron w ogródku. Żadne skrajności nie są dobre” – powiedziała Zmarzlik.

Ekspertka przyznała przy tym, że mimo natłoku informacji medialnych, nie ma sensu całkowicie się od nich izolować i żyć „w reżimie wyłączanego telewizora”. „Nie wyłączałabym na widok dziecka telewizora. Budowanie wokół tego jeszcze większego napięcia może spowodować, że dziecko tym bardziej poczuje się niespokojne. Oczywiście lepiej, żeby trupów w telewizji nie oglądało, albo innych drastycznych ujęć, o to zadbajmy, ale bądźmy przy dziecku, przytulmy je, uspokajajmy, tłumaczmy na bieżąco, co się dzieje” – dodała Zmarzlik.

„Na jedno chciałabym zwrócić uwagę. Jeżeli mamy taką sytuację, że na przykład odwozimy dziecko samochodem, to na ten moment, postarajmy się nie włączać radia, bo jeżeli pojawi się jakaś wiadomość, która poruszy dziecko i ono będzie nas bardzo potrzebowało, zacznie płakać, trząść się, mówić +uciekajmy+, to prowadząc samochód nie będziemy w stanie mu pomóc” –

wskazała.

Zdaniem ekspertki dobrze jest poszukać różnych sposobów na uspokojenie dziecka. „Można nucić z dzieckiem i ćwiczyć przy okazji oddechy. Na jeden wdech, na dwa wydech. Można też ćwiczyć rymowanki, tak żeby dziecko sobie to samo wymyślało, na przykład: +mały kotek wszedł na płotek+ i w rytm tej rymowanki dziecko wciąga powietrze i wydycha. To są ćwiczenia relaksacyjne i uspokajające oddech, rytm serca, gdy dziecko musi poradzić sobie z trudnymi emocjami” – wyjaśniła terapeutka.

Zaznaczyła, że to oczywiście nie rozwiąże lęku związanego z wojną, ale w jakimś stopniu pomoże uspokoić emocje. Zmarzlik podkreśliła, że najbardziej uspokaja możliwość „uzewnętrznienia i przeżycia emocji”, a więc rozmowa, najlepiej do wyczerpania wszystkich pytań.

Autorstwo: Karolina Kropiwiec

Zdjęcie: [monkeybusiness \(pl.DepositPhotos.com\)](https://www.monkeybusiness.pl/DepositPhotos.com)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl