

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?

Rolą rodziców i opiekunów jest tłumaczenie dzieciom otaczającej je rzeczywistości. Dotyczy to także wydarzeń trudnych, bolesnych i tragicznych. W idealnym świecie nikt nie musi wyjaśniać dziecku, czym jest wojna. Jednak nasz świat nie jest idealny. 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.

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?

Nie mówmy, że prezydent Rosji Władimir Putin oszalał, zaatakował Ukrainę i ma wielkomocarstwowe zapędy, bo dziecko tego nie zrozumie, 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.

Dzieci w momencie, kiedy zaczynają rozumieć otaczający świat, szybko też pojmują, co to jest wojna. Trzy-, czterolatki, mogą jeszcze nie rozumieć komunikatów płynących na przykład z telewizji, nawet jeśli ją oglądają, ale dzieci w wieku 5–6 lat już zaczynają wiedzieć, co to znaczy wojna, na przykład na podstawie filmów, zabaw i gier komputerowych.

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, a rozmowa powinna dotyczyć odczuć dziecka – na przykład o tym, co je martwi, lub 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. Tłumaczymy prostymi przykładami. Wojna jest czymś,

co ma prawo budzić lęk i nie ma sensu mówić dziecku, by się nie bało. Strach jest naturalnym uczuciem.

Gdy jednak 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 przedszkola. 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. Nie wyłączajmy 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. Jeśli jesteśmy w sytuacji, kiedy na przykład odwozimy dziecko samochodem, to na ten czas 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. 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. To ćwiczenia relaksacyjne i uspokajające oddech, rytm serca, gdy dziecko musi poradzić sobie z trudnymi emocjami. Pamiętajmy, że najbardziej dziecko uspokoi możliwość uzewnętrznienia i przeżycia emocji, a więc rozmowa – najlepiej do wyczerpania wszystkich pytań.