

Nie tak miało być. Pandemia dała nam się we znaki. Powywracała wszystko do góry nogami. To miało się już skończyć. Miało być lepiej. I znów mierzymy się z kryzysem, z czymś na co nie mamy wpływu. Lęk, bezradność, strach, złość. Znów wiele emocji nas zalewa. To naturalne. Ważne, abyśmy nie udawali, nie ukrywali tych emocji w sobie. One nie znikną tak po prostu, będą w nas tkwiły potęgując wewnętrzne napięcie. W ten sposób też nie ochronimy dzieci. One widzą, one czują nawet to, co jest niewypowiedziane. Istotne, by pozostać świadomym tego, że nawet jeśli nie rozmawiamy z dzieckiem bezpośrednio o tym, co się dzieje, nie oznacza to, że ono nie wyczuwa “gęstej” atmosfery i nie zaraża się naszymi emocjami, bo często tak właśnie jest. Warto więc sprawdzać, czy dziecko nie potrzebuje jednak usłyszeć od nas, o co właściwie chodzi. Ważne, aby pamiętać o tym, że dziecko może w ogóle NIE potrzebować długich monologów i dyskusji z nami, ale więcej wspólnej zabawy, przytulania, czasu spędzonego razem przed snem, czy po powrocie z przedszkola/ szkoły. Warto wiedzieć, że gdy dziecko drąży dany temat, to nie musi oznaczać, że chce ono poznać temat wraz ze wszystkimi drastycznymi szczegółami. Czasem sygnalizuje tylko, że potrzebuje więcej uwagi i wsparcia w emocjach. Warto oferować dziecku to wparcie.

Znajdźcie swoje źródło wsparcia. Rozmawiajcie z innymi dorosłymi o tym co przeżywacie. Warto dawać sobie prawo do własnych przeżyć i nie udawać przed dzieckiem, że jesteśmy spokojni i radośni, bo to nie pomoże im poczuć się lepiej, a przyczyni się do doświadczanie przez nie jeszcze większego dyskomfortu. Nienazwane napięcia dorosłych lubią w dzieciach pracować. Nie udawajmy, że nic się nie dzieje, ale też nie włączajmy alarmów najwyższego stopnia. Dobrze jest nazwać dzieciom to, co dzieje się w nas. Że czytamy wiadomości, że wymieniamy dyskusje, bo na Ukrainie zaczęła się wojna. Sam nie zalewaj się nadmiarem informacji. Korzystaj z rzetelnych źródeł. Zadbaj o to, aby Twoje dziecko nie było karmione widokiem filmików pokazujących wojenne obrazy. Nie oglądajmy z nimi tv ani nie pokazujmy zdjęć czołgów z satelity. Nie chodzi o to, żeby coś ukrywać, ale też żeby nie zapraszać dzieci do wspólnego śledzenia tej sytuacji poprzez treści, które mogą być za trudne. Jednym słowem: nie chronimy w bańce "nic się nie dzieje", ale też dozujmy treści, które nas miażdżą niepokojem. Dzieci mogą pytać czy nam coś grozi. Nie spławiajmy ich odpowiedzią, że wszystko jest spoko. Nazwijmy to, co nam nadają - fakt, że nie są pewne i się boją. Powiedzmy, że to normalne bać się w takiej sytuacji, że jest nam nieznana, więc pojawiają się nam różne myśli i uczucia. I nie zagadujmy tego momentu, dajmy niepokojom miejsce.

Warto rozmawiać, aby odwoływać się do faktów, aby mówić nie wiem, jeśli faktycznie tak jest. Nie spekuluj, nie twórzmy wizji przyszłości – zarówno negowanie potencjalnego zagrożenia, jak i jego podsycanie nie będą wspierające.

Powiedz dziecku, że zawsze może do Ciebie przyjść z każdym pytaniem, z każdym uczuciem, z każdą wątpliwością. Niestety do dzieci informacje napływają z różnych stron. Nagłówki artykułów podwyższają poziom lęku. Dziecko może przeczytać, zobaczyć coś czego nie zrozumie, coś czego nie będzie w stanie połączyć w spójną całość. Jeśli nie będzie miało z kim tego przegadać samo to sobie wytłumaczy, zbuduje własne wizje przyszłości, będzie tkwiło w strachu. Na dziecięcy lęk najlepiej działa dorosła sprawczość. Nie taka naiwna, ale taka, która pokazuje na co mamy wpływ. Warto nazwać to, że robimy różne rzeczy, żeby dzieci czuły się bezpieczne. I że to dorośli są od dbania o dzieci, że mogą czuć się z nami bezpiecznie. Ciało, ciało, ciało i dużo dotyku. Przytulanie, uściski, spacery. To reguluje emocje, nie tylko dziecięce.

Poniżej zachęcam do zapoznania się z wartościowymi materiałami na temat wspierania dzieci w tym trudnym i dla dorosłych czasie.

<https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/kompendium-zasobow-nt-pomocy-osobom-objetym-wojna-w-ukrainie.html>

1) Polecane teksty:

- artykuł z magazynu "Kosmos dla Dorosłych":

<https://kosmosdladoroslych.pl/relacje/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-ich-przyszlosci/>

oraz bajka, jak rozmawiać z przedszkolakami o wojnie w Ukrainie. Bajka ma na celu oswojenie dzieci z tematem wojny w Ukrainie, a także możliwości integracji dzieci.

- bezpłatny e-book dla nauczycieli przedszkolnych specjalistek tworzących markę Blisko Nauczyciela:

<https://bliskonauczyciela.pl/wp-content/uploads/2022/02/Jak-wspierac-siebie-i-dzieci-w-obliczu-wojny-w-Ukrainie-1.pdf>

- e-book Anety Zychmy (Tulistacja) z propozycjami ćwiczeń relaksujących dla najmłodszych dzieci:

<https://tulistacja.pl/blog/relaksacja-dla-dzieci-plik-do-pobrania/>

2) Polecane materiały wideo:

- webinar Fundacji Centrum Edukacji Obywatelskiej dla rodziców i nauczycieli: <https://www.youtube.com/watch?v=R5JyMmbG1PI> *Wojna na Ukrainie. Jak o niej rozmawiać z dziećmi i młodzieżą.*

- live psycholożek Karli Orban, Jagody SIkory i Pauliny Kopeć-Tureckiej: <https://youtu.be/tBcblNPBlDU> *Rozmowy z dziećmi na tematy najtrudniejsze.*

- rozmowa Małgorzaty Ohme z psycholożką rozwojową Aleksandrą Piotrowską: [https://youtu.be/tXw2t5PY4lI](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FtXw2t5PY4lI&h=AT1pgkWy7v-g4Ve18aYnC_UmTIc3JeWFMvt_Xt9T39-IgcJoLHMgRMLIxx8MNHINhFnYmFXW3iQH_Fz3JMyjAxrYDym_1I126sND_V892ee6IExt8wbKcrKOUmseqC7d08pqu95r7ASZg1YY7F1B&__tn__=-UK-R&c%5b0%5d=AT1PcJBt3p_M3dftnlpJaTNc32RzDfLz_vQduOwHgJI0qUWJ1K_Ehs7heq9ICa2iLXJQY2asCTvObNBHkP1cTE7kFNCM7rLGilhyPQI2CZ3X5JyValfHmZBn66saNGBlI_oGKG-oL6wQUYB3pJoPfYMiawKpaGTwSsVZXyDyinLgJIeXDoWYu_UrWGMeTA4DEolDQg) *Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o agresji zbrojnej?*

Myślami jesteśmy dzisiaj z tymi rodzinami na Ukrainie, które przestały czuć się bezpiecznie we własnym domu.