



POROZMAWIAJMY O...WOJNIE

Wychodź naprzeciw potrzebom dzieci. Bądź
w gotowości do rozmowy. Rozmowa to narzędzie walki
ze strachem i dezinformacją. Każdy może rozmawiać.
Ty także.



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA

77-200 Miastko, ul. Młodzieżowa 4a,

tel. 59 857 0400; biuro@poradnia.miastko.com.pl



W związku z wojną w Ukrainie wielu rodziców zastanawia się nad tym, czy w ogóle, a jeśli tak, to w jaki sposób rozmawiać o niej z dziećmi. *Nie jesteśmy w stanie uchronić dziecka przed informacjami, które usłyszy poza domem. Unikając rozmowy nie mamy możliwości wsparcia dziecka* –Magdalena Śniegulska z Uniwersytetu SWPS.

Starajmy się w sposób dostosowany do wieku oraz cech indywidualnych naszego dziecka, udzielać mu szczerych i prawdziwych odpowiedzi. Nie zarzucajmy go jednak nadmiarem obrazów, których wymowa bywa przerażająca dr Anna Piotrowska.



- Warto sobie uświadomić, że nawet jeśli nie będziemy przy dziecku poruszać tematu wojny, ono i tak wyczuwać będzie nasz niepokój, lęk i rozdrażnienie. Poza tym dziecko nie żyje w próżni. Nie jesteśmy w stanie uchronić go przed informacjami, które usłyszy poza domem –
- Jeśli nie rozmawiamy z dzieckiem o tym, co się dzieje, okazać się może, że wyobrażenia podpowiadają mu naprawdę potworne interpretacje zdarzeń. Unikając rozmowy nie mamy możliwości wsparcia dziecka - Magdalena Śniegulska.



W rozmowie powinniśmy starać się zmniejszać niepokój dziecka, ale nie poprzez kłamstwa. Starajmy się w sposób dostosowany do wieku oraz indywidualnych cech naszego dziecka, udzielać mu szczerych i prawdziwych odpowiedzi. Nie zarzucajmy go jednak nadmiarem obrazów, których wymowa bywa przerażająca – tłumaczyła dr Aleksandra Piotrowska, psycholog dziecięca.



Kiedy rozmawiać?

1. Kiedy dziecko zadaje Ci pytanie. Odpowiadaj zgodnie ze wskazówkami w instruktażu.
2. Kiedy obserwujesz, że zachowanie dziecka jest odmienne od dotychczasowego. Twoje dziecko może być w napięciu, które wyrazi w ciele, a nie w słowach, np. bólem brzucha, płaczliwością, nasiloną potrzebą kontaktu fizycznego, drażliwością. Wówczas rozpocznij rozmowę, opisując to, co widzisz. Twoje OCZY, tzn. „Widzę, że coś Cię dręczy”, „Mam wrażenie, że trudno Ci się dziś skupić”, „Opowiedz mi o tym”, „Chciałbym/-abym porozmawiać z Tobą o tym, co przeżywasz”.





Jak rozmawiać?

Wskazówka 1

Jeżeli dziecko pyta Cię o wojnę, odpowiadaj mu wprost i ZGODNIE Z PRAWDĄ. Potraktuj tę rozmowę poważnie.





Wskazówka 2

Wyraż dziecku uznanie, np. w słowach:

„Doceniam, że mnie o to pytasz. ”

"Doceniam, że chcesz ze mną o tym porozmawiać. „

"To wymaga od Ciebie odwagi. ”





Wskazówka 3

Masz prawo nie znać odpowiedzi na zadane pytanie. Daj sobie czas. Powiedz np.: „Widzę, że to Cię martwi/ interesuje. Na razie nie znam odpowiedzi na to pytanie. Potrzebuję się nad tym zastanowić. Odpowiem Ci ... (określ czas – jeśli rozmawiasz z dzieckiem przedszkolnym odwołaj się do konkretnego wydarzenia w ciągu dnia, np. po śniadaniu; jeśli rozmawiasz ze starszym dzieckiem możesz posłużyć się jednostką czasu).





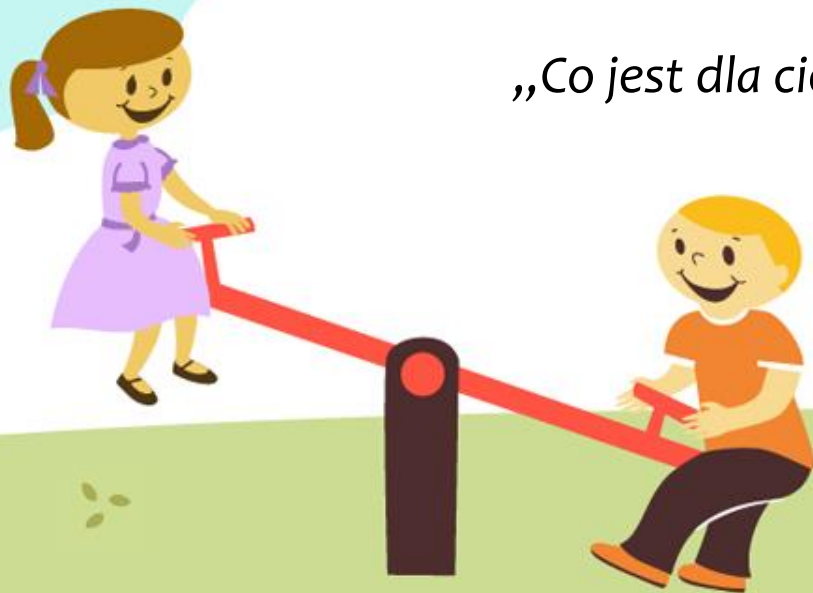
Wskazówka 4

Dowiedz się od dziecka jakie posiada informacje i jakich informacji potrzebuje. W rozmowie - przede wszystkim pytaj. Możesz zapytać:

„Co chciałbyś wiedzieć?”

„Co już wiesz na ten temat?”

„Co jest dla ciebie najtrudniejsze?” .





Wskazówka 5

Odpowiadając na pytania TRZYMAJ SIĘ FAKTÓW. Pozwól dziecku zarządzać rozmową. Każda rozmowa będzie inna. Jeżeli Twój rozmówca jest dociekliwy, odwołaj się do przykładów z jego świata.





Możesz usłyszeć następujące pytania:

- Co to jest wojna?
- -> „To sytuacja, w której jedno państwo chce zająć terytorium innego państwa i używa w tym celu wojska/żołnierzy.”
- Czy na wojnie umierają ludzie?
- > „Tak. Wojna jest niebezpieczna i wzbudza różne emocje.
- Czy Rosja zaatakuje Polskę?
- > „TERAZ jest w Polsce bezpiecznie, Polska ma wsparcie innych krajów, wojna jest na Ukrainie” .





Wskazówka 6

Nazywaj EMOCJE i POTRZEBY dziecka.
To one leżą u podstaw zadawanych Ci
pytań. Jeżeli ich nie znasz - zgaduj.
Dziecko zweryfikuje Twoje
przypuszczenia. Nie zaprzeczaj
emocjom. Nazwana emocja przynosi
ulgę.

Nie mów: „Nie ma się czego bać” , „Będzie
dobrze” , „To nie jest temat dla dzieci” .

W zamian powiedz: „Widzę, że ta sytuacja
jest dla Ciebie trudna/ ten temat jest dla Ciebie
ważny. Boisz się wojny?

„Chciałbyś/-abyś o tym porozmawiać?”

„To naturalne, że czujesz się zagubiony/
przestraszony /zdenerwowany/ smutny.

” „Jeśli chcesz, możemy obejrzeć wszystkie
Twoje emocje. Mogę Ci w tym pomóc”
(możecie je np. narysować).





**Poradnia
Psychologiczno
- Pedagogiczna
w Miastku**



<https://dzieciapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR1ESg6rafOnwn-J-fxZ6GhYRNRjeWBFhdUgoq72hv5PgwnNZClS7IPBNDVA>

https://www.youtube.com/watch?v=ZlXnE99Pxo&list=PL4hm_PiRBagL9X3z7W1IT18H_W9dNkDU_&index=8

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/mamo-tato-co-to-jest-wojna/>

<https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/>

<https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,173910,28155911,trudne-rozmowy-o-wojnie-na-ukrainie-jesli-dziecko-samo-nie.html>





Co czuję przez ostatnie dni?

Co czują moi bliscy?



Co czują osoby z Ukrainy?

Co mogę zrobić żeby
poczuć się lepiej?



1. POPROŚ DZIECKO BY NAPISAŁO LUB NARYSOWAŁO WSZYSTKIE SYMBOLE, SŁOWA, EMOCJE I SKOJARZENIA ZWIĄZANE Z WOJNĄ, KTÓRE PRZYCHODZĄ MU DO GŁOWY.
2. POROZMAWIAJCIE O TYM CO POJAWIŁO SIĘ W SKOJARZENIACH I DLACZEGO?
3. POROZMAWIAJCIE O TYM CO TO JEST WOJNA I DLACZEGO ICH ZDANIEM DO NIEJ DOCHODZI?





Nauczycielu, w rozmowie z klasą/grupą możesz wykorzystać załączone wskazówki. Stwórz przestrzeń do rozmowy. Jeżeli uczeń zapyta Cię bezpośrednio, oznacza to, że czuje się z Tobą bezpieczny. Jeżeli w Twojej klasie/grupie jest uczeń pochodzenia ukraińskiego i/lub rosyjskiego, uprzedź go o możliwej rozmowie na temat wojny, zapytaj czy chce w niej uczestniczyć. Jeżeli wyrazi chęć uczestnictwa – opowiedz mu o tym jak może przebiegać taka rozmowa, zapytaj go czego od Ciebie potrzebuje na "tu i teraz" i zapewnij o swojej otwartości na kontakt, np. „Chcę być dla Ciebie wsparciem.”, „Nie wiem, co przeżywasz. Jeżeli mnie potrzebujesz, jestem, żeby Ci pomóc”. Jeżeli odmówi – zapewnij mu opiekę na okres rozmowy z klasą/grupą. Poproś o pomoc pedagoga/psychologa lub innego nauczyciela, z którym dziecko ma dobry kontakt i z którym może porozmawiać o wszystkim. Ustal z klasą w jakim zakresie możecie pomóc. Czasami wystarczy TYLKO/AŻ obecności "normalne" traktowanie.

<https://nowyswiat.online/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie/>