



Dziecko w obliczu trudnych spraw. ROZMAWIAMY O WOJNIE... z kilkulatkiem

Dzieci słyszą, dzieci widzą, dzieci czują...

24 lutego świat tuż za granicą naszego państwa runął... W obliczu rosyjskiej napaści na Ukrainę, na naszych oczach toczy się przerażający dramat. Wszyscy jesteśmy wstrząśnięci, wielu z nas czuje lęk, niemoc, złość, ból. Wielu z nas już od pierwszych chwil podejmuje działania wspierające tych, których wojna dotknęła bezpośrednio. Wysyłamy słowa i gesty solidarności z Ukrainą, protestujemy, organizujemy zbiórki darów, wspieramy ciepłą herbatą na granicy a nawet oferujemy noclegi we własnych domach. Robimy co możemy, starając się odsuwać przeblyskujące co jakiś czas myśli, które przeszywają nas na wskroś - *a co, jeśli i nas zaatakują...* Jednocześnie drżącymi rękoma klikamy w nasze telefony i komputery, odświeżając informacje o sytuacji, z przerażeniem oglądamy kolejne materiały w telewizji, nasłuchujemy informacji w radio, nerwowo przerzucamy strony gazet. Jakkolwiek nadal brzmi to dla nas irracjonalnie i nie do wiary - żyjemy tuż obok toczącej się wojny. Żyjemy wojną.



Jestem psychologiem i jestem mamą trójki dzieci. Jako mama doskonale rozumiem naturalną potrzebę rodziców aby chronić dzieci, pokazywać im świat dobra, piękna, szczęścia. Wojna w Ukrainie to świat okrucieństwa, strachu, cierpienia i śmierci. Świat, przed którym każdy rodzic chciałby uchronić swoje dziecko. Świat, o którym nie chcemy opowiadać, którego nie chcemy pokazywać naszym dzieciom. **Jako psycholog** muszę w tym czasie przypominać rodzicom, nauczycielom, moim bliskim, czasami samej sobie: Pamiętajmy pośród odruchu ochrony, że pozostawianie dziecka przez rodziców w „izolacji informacyjnej”, osłanianie go „pod kloszem”, nie uchroni go przed napływem informacji z zewnątrz. Nawet kilkulatek usłyszy o wojnie w przedszkolu, na ulicy, dotrą do niego strzępki rozmów innych dorosłych. **Bez przemyślanego, empatycznego wsparcia ze strony bliskich dorosłych, te fragmentaryczne informacje zapewne będą siały lęk.**

Bądźmy czujni na sygnały w zachowaniu dzieci, które mogą świadczyć o tym, że odczuwa lęk. Nawet, jeśli z jego ust nie pada wprost słowo *wojna*, zmiana zachowania, pogorszenie nastroju, kłopoty ze snem, drażliwość – to wszystko może być informacją, że w emocjach dziecka dzieje się coś trudnego.

ROZMAWIAMY, A PRZED WSZYSTKIM SŁUCHAJMY DZIECI.

Jako rodzice mamy za zadanie prowadzić dziecko, **towarzyszyć mu, a nie ukrywać przed światem**, naiwnie licząc, że w okresie dzieciństwa nie doświadczy, ani nie zetknie się z tym co złe. **Zdecydowanie więc twierdzę, również w tej sytuacji - ROZMAWIAMY. Przede wszystkim w tej rozmowie SŁUCHAJMY.** Dowiedzmy się, co tak naprawdę dziecko czuje, czego konkretnie się boi i czym tak naprawdę jest dla niego wojna. Pamiętajmy, że dziecko ma w tym zakresie bardzo fragmentaryczną wiedzę, dużo kreuje jego wyobraźnia. Jak obrazowo ujęła to Marzena Kędra, dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej „Cogito” w Poznaniu¹, *„Dzieci boją się, że Putin naciśnie guziczek, który ma na swoim biurku i bomba wybuchnie w Polsce”*. To my – rodzice jesteśmy od tego, by uspokoić je, że to w ten sposób nie działa.

Jak zatroszczyć się o stan emocjonalny malucha w tym trudnym czasie? Starajmy się zapewnić dzieciom **jak najwięcej elementów normalności**. Mimo, iż temat wojny będzie nam towarzyszył, będzie wypełniał nasze myśli, będzie wpływał na nasze emocje, dbajmy o to, by nie pochłoniął nas doszczętnie. Kolejny wieczór, kiedy rodzice wysyłają dziecko do pokoju, chcąc obejrzeć ponownie wiadomości, zostawiając je samo z emocjami jakie mu towarzyszą, może bardzo zachwiać poczuciem jego bezpieczeństwa.

Jeśli dziecko czuje, że rodzice boją się rozmawiać z nim na jakiś temat, jego lęk będzie tym bardziej silniejszy. Wyobraźnia potrafi kreować bardzo silnie działające na emocje i myśli obrazy

Z punktu widzenia dziecka, **bardziej zagrażające jest to, że rodzice oddalili się od niego na rzecz pełnych niepokoju tematów związanych z wojną, niż wojna sama w sobie** (o której przecież niewiele wie). Bardzo istotne jest wprowadzenie **budujących wspólnych działań**, które pokażą, że nawet w trudnych sytuacjach mamy wiele możliwości, by wspierać siebie i innych, by robić coś dobrego. Przypominajmy i sami sobie, że przecież nawet w najbardziej dramatycznych okolicznościach życiowych możemy, za bohaterem filmu twierdzić, że „Życie jest piękne” i dbać o to, by ta myśl rosla w głowach i sercach naszych dzieci

(Ku pokrzepieniu polecam dorosłym i starszym dzieciom ten wspaniały film „Życie jest piękne” reż. R. Benigni 1997)

Jako dorośli, mamy często tendencję do intelektualizowania w rozmowach, więc obawiamy się, że dziecko jest za małe, nie zrozumie przecież tego, co byśmy mu chcieli wytłumaczyć w związku z wojną. Pamiętajmy jednak, że w tym momencie u kilkuletnich dzieci chodzi bardziej o EMOCJE, mniej o intelekt. Kiedy w grę wchodzi niepokój, lęk, aby pomóc dziecku jak najlepiej przeżyć te emocje, powinniśmy odpowiadać z pułapu „czucia”, a nie „wiedzy”. W rozmowie z kilkulatkiem nie chodzi o to, by wyjaśniać mu szczegóły konfliktu zbrojnego, a o to, by **DAĆ MU NIEZBĘDNE DO PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU I FUNKCJONOWANIA POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA.**



Zawsze bardzo ważne jest, by na emocje dziecka odpowiedzieć tak, aby dziecko nie czuło się nieadekwatne czując je. Często wystarczy **poświęcenie chwili tylko dla niego, przytulenie, nasze opanowanie i zapewnienie, że tak się czuje, że to normalne odczucia, ale że jesteśmy bezpieczni i zawsze będziemy robić wszystko, żeby tak zostało. Że zawsze może nam powiedzieć o tym, co czuje i zawsze będziemy je wspierać. Że razem jest łatwiej.** Odpowiadajmy na pytania dziecka przede wszystkim możliwie **zwięźle, w wyważony sposób, nie epatując emocjami, dostosowując wypowiedź do jego wieku.** Doskonałą ilustracją empatycznego towarzyszenia dziecku w trudnych emocjach jest książka „A królik słuchał” C. Doerrfeld, w której pięknie zilustrowano prawdę o tym, że **często wystarczy BYĆ BLISKO i POSŁUCHAĆ, BY UKOIĆ EMOCJE I ZASPOKOIĆ POTRZEBY DRUGIEGO CZŁOWIEKA**, w szczególności dziecka. Nie obawiamy się więc rozmów na trudne tematy. Często będziemy w nich musieli powiedzieć dużo mniej, niż nam się wydaje...

Dziecko boi się tego, czego nie zna. Szczętkowe i zupełnie przypadkowe informacje zasłyszane, czy obejrzone przez dziecko bez mądrego wsparcia najbliższych dorosłych, mogą siał spustoszenie w jego jakże jeszcze delikatnym i nieskażonym świecie emocji.

KAROLINA WITCZAK-JABŁOŃSKA

PSYCHOLOG, LOGOPEDA, FILOLOG

ZAŁOŻYCIELKA CENTRUM ROZWOJU I TERAPII

RATIO

WWW.RATIO.EDU.PL



¹ <https://plus.gloswielkopolski.pl/dzieci-boja-sie-ze-putin-nacisnie-guziczek-ktory-ma-na-swoim-biurku-i-bomba-wybuchnie-w-polsce-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-ar/c1-16069017>