

# Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie

Niezależnie od wieku, wojna jest przerażająca i może wywołać poważny niepokój i niepewność. Opiekunowie mogą nie wiedzieć, jak rozmawiać o tych kwestiach z dziećmi, którymi się opiekują.

Chociaż nie ma łatwego sposobu wyjaśnienia czegoś tak niepokojącego i skomplikowanego, przedstawiamy kilka sugestii, jak zacząć rozmowę.



## Najpierw zrozum i przepracuj swoje własne uczucia

Dzieci zwracają się do dorosłych w poszukiwaniu wskazówek i sygnałów, które powiedzą im, co same powinny czuć. Idealnie byłoby, gdyby każdy mógł rozmawiać z dziećmi znajdującymi się pod jego opieką z poczuciem spokoju lub przynajmniej z poczuciem kontroli nad tym, co da się kontrolować. Mając to na uwadze, niezależnie od tego, przez co osobiście przechodzisz i co czujesz, postaraj się zrozumieć i najpierw poradzić sobie z własnymi emocjami.

W zależności od sytuacji – włączając w to trudniejsze scenariusze, np. jeśli bliscy są narażeni na zagrożenia podczas wojny, partner został wysłany do strefy działań wojennych lub sam(a) jesteś osobą ocalałą z poprzedniej wojny – możesz odczuwać wiele intensywnych emocji, takich jak lęk, depresja, strach, trauma lub inna forma udręki. Im lepiej zrozumiesz własne emocje, tym lepiej będziesz w stanie pomóc dzieciom będącym pod twoją opieką, poradzić sobie z ich własnym cierpieniem. (Jeśli zmagasz się z problemami psychicznymi, rozważ konsultację z lekarzem, specjalistą ds. zdrowia psychicznego lub grupą wsparcia w celu uzyskania pomocy.)

Nie oznacza to, że nie należy okazywać lub odczuwać żadnych emocji. Nie ma nic złego w powiedzeniu dzieciom, w sposób odpowiedni do ich wieku, co czujesz i dlaczego, ale najlepiej jest, jeśli możesz to zrobić, komunikując jednocześnie, że zrobisz wszystko co w twojej mocy, aby poradzić sobie w danej chwili i okolicznościach. Dzieląc się tym, jak radzisz sobie z własnymi emocjami i dbając o siebie, możesz być wzorem do naśladowania i nauczyć dzieci zdrowych sposobów rozpoznawania własnych emocji, korzystania z umiejętności radzenia sobie i budowania odporności.



## Rozpocznij od szczerej rozmowy

Załóżmy, że dzieci w wieku szkolnym i starsze mają przynajmniej mglistą świadomość tego, co dzieje się na świecie, bezpośrednio lub pośrednio za pośrednictwem Internetu, programów telewizyjnych, mediów społecznościowych, usłyszanych rozmów itp. Najlepiej jest z wyprzedzeniem porozmawiać o tym, co mogą usłyszeć, aby pomóc im uporządkować informacje, zwłaszcza biorąc pod uwagę to, jak szybko rozprzestrzeniają się nieprawdziwe i nieścisle informacje.

Na początku zapytaj, co wiedzą, na przykład o wojnie, i słuchaj tego, co mówią z prawdziwym zainteresowaniem i nie przerywając nadmiernie. W niektórych przypadkach dziecko nie będzie chciało o tym rozmawiać – i nie w tym nic złego. Pamiętaj tylko, aby dać mu znać, że jesteś przy nich, gdy będzie gotowe do rozmowy. Zaplanuj także ponowną rozmowę na ten temat po jakimś czasie.

Jeśli się otworzy, słuchaj bez osądzania. Pozwól mu mówić i potwierdź, że rozumiesz co czuje. (Tak, to jest przerażające. Tak, ludzie są w niebezpieczeństwie.) Odpowiadaj na pytania z delikatną szczerością i realizmem. Jeśli nie znasz odpowiedzi, powiedz, że nie wiesz lub, jeśli jest to prawda, że nie da się na to odpowiedzieć. Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby zapewnić perspektywę i dokładne (odpowiednie do wieku) informacje, bez rozpalania emocji, lekceważenia lub unieważniania uczuć dziecka. Powiedz co się ogólnie dzieje (odpowiednio do ich możliwości zrozumienia) oraz w odniesieniu do bezpieczeństwa i dobrostanu ich i innych bliskich osób.

Na przykład, jeśli dziecko nie mieszka w pobliżu obszaru objętego działaniami wojennymi i jest bezpieczne, wyjaśnij to. Jeśli rzeczywiście mieszka w pobliżu regionu ogarniętego wojną, możesz wyjaśnić, jak blisko się znajdują oraz poinformować o środkach ostrożności podejmowanych, aby zapewnić mu i sobie bezpieczeństwo. Jeśli rodzic lub inna bliska osoba bierze udział w wojnie, można przyznać, że bezpieczeństwo tej osoby jest zagrożone, ale została ona przeszkolona i robi wszystko, co w jej mocy, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.

Spodziewaj się więcej niż jednej rozmowy na ten temat, te same pytania będą się prawdopodobnie powtarzać wiele razy. Utrzymuj otwartą komunikację i daj dziecku znać, że zawsze możecie porozmawiać. Powiedz mu o sposobach radzenia sobie ze stresem, aby mogło się ich nauczyć.

Ważne jest również, aby wyjaśniając te zagadnienia pomóc mu zrozumieć, że obywatele danego narodu niekoniecznie reprezentują działania podejmowane przez ich rząd lub je wspierają. Nie powinno więc żywić złej woli ani negatywnych uczuć wobec osób będących obywatelami lub potomkami obywateli określonego kraju.



### Ogranicz narażenie na negatywne informacje

Zwracaj uwagę na to, co dzieci widzą lub słyszą w telewizji, radiu i Internecie. Pomyśl o ograniczeniu czasu spędzanego przed ekranem, kiedy pokazywane są wydarzenia wojenne. Nadmiar informacji na jeden temat może wywołać niepokój.

Jeśli są w centrum wydarzeń, pomóż im znaleźć bezpieczne miejsce lub sposób, aby choć na chwilę uciec od wiru niepewności, nagłówków gazet i silnych emocji innych osób. Może to być tak proste, jak wspólne ciche śpiewanie piosenki, granie w grę lub przygotowywanie posiłku. Cokolwiek to jest, daj im (i sobie) odetchnąć.



### Pomóż im poradzić sobie z emocjami

Angażuj dzieci w kreatywne zajęcia – na przykład poprzez zabawę, rysowanie, pisanie lub inną formę ekspresji – aby pomóc im przetworzyć to, co czują w bezpieczny sposób i we wspierającej atmosferze. Pomaga to dzieciom znaleźć pozytywne sposoby wyrażania trudnych uczuć, takich jak złość, strach czy smutek.

Pomóż im także znaleźć sposób na relaks, na przykład głęboko oddychając, rozciągając się lub medytując i zachęć je do robienia tego, co lubią, na przykład do zabawy na świeżym powietrzu, tańca, czytania lub do innego hobby. Umiejętność dobrego przystosowania się do przeciwności losu i traumy może pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem oraz uczuciem niepokoju i niepewności. Budowanie odporności może przybierać wiele produktywnych form, w tym:

- Spotykanie się z przyjaciółmi — lub poznawanie nowych. Czasami osoby przeżywające bolesne chwile izolują się, jednak wsparcie społeczne może być ważnym zasobem.

- Pomaganie innym może pomóc dzieciom poczuć się silniejszymi. Poproś o pomoc w zadaniu, które są w stanie wykonać lub zaangażuj je w wolontariat dostosowany do wieku.
- Ustalenie i trzymanie się określonej rutyny może zapewnić źródło komfortu w dobrych i w trudnych czasach, kiedy tak mało jest rzeczy przewidywalnych lub tak wiele wymyka się spod kontroli.
- Nauczenie dzieci zasad dbania o siebie i sposobów ich praktykowania – dobrego odżywiania, dbania o aktywność, odpoczynek itp. – pomaga również budować siłę i wytrzymałość emocjonalną, psychiczną i fizyczną.



### Daj im powody do nadziei

Ważne jest wzmacnianie dzieci i przypominanie im, że w przeszłości z powodzeniem poradziły sobie z trudnościami, a te trudności pomogły im zbudować siłę do radzenia sobie z nowymi wyzwaniami, nawet niezwykle trudnymi. Pomóż dzieciom znajdującym się pod twoją opieką zaufać, że potrafią rozwiązywać problemy i podejmować właściwe decyzje, na przykład poprzez odgrywanie ról lub omawianie możliwych scenariuszy, reakcji i wyborów.

Spróbuj także znaleźć powody do optymizmu. Coraz więcej badań pokazuje, że pozytywne myślenie jest powiązane z lepszym zdrowiem, prawdopodobnie dlatego, że pozytywne uczucia pomagają zmniejszyć stres. Można na przykład przypominać dziecku o przeżytych pozytywnych doświadczeniach, aby pomóc mu pamiętać, że dobre rzeczy dzieją się i będą się dalej zdarzać. Dostrzeganie nawet małych oznak pozytywnych zmian może pomóc pielęgnować nadzieję, że sytuacja może się poprawić.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu, wtedy gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

#### Materiały źródłowe

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). Dostęp 26 kwietnia 2022 r.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App\\_Themes/AACAP/Docs/latest\\_news/2022/Talking\\_to\\_Kids\\_about\\_Ukraine-TipSheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-TipSheet.pdf). Dostęp 26 kwietnia 2022 r.
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). Dostęp 26 kwietnia 2022 r.
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). Dostęp 26 kwietnia 2022 r.
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). Dostęp 26 kwietnia 2022 r.
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). Dostęp 27 kwietnia 2022 r.
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). Dostęp 27 kwietnia 2022 r.
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). Dostęp 27 kwietnia 2022 r.



**Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.