**„Wojna na Ukrainie - jak rozmawiać z dziećmi”**

Każdy z nas - dorosłych zastanawia się czy rozmawiać z dziećmi w wieku przedszkolnym o wojnie, jak wytłumaczyć zaistniałą sytuację. Tuż obok naszego kraju giną dorośli, dzieci, zwierzęta, niszczone są domy, dorobek całego życia oraz piękne miasta i przyroda, ciężko uwierzyć, że to wszystko dzieje się w XXI wieku. Są to ciężkie wydarzenia, które wymagają wobec dziecka, od nas dorosłych wyjaśnienia, jak w każdej sytuacji kryzysowej. Dzieci widzą straszne rzeczy w telewizji, słuchają rozmów dorosłych a później pytają, szukają odpowiedzi na pytania.

Z dziećmi należy rozmawiać na nurtujące je tematy, udzielać odpowiedzi oraz właściwych wskazówek (stosownie do wieku). Jeśli my rodzice nie udzielimy dziecku informacji, zapewne zrobi to ktoś za nas, co niekoniecznie musi być zgodne z prawdą.

Informacje, słownictwo o toczącej się wojnie na Ukrainie muszą być dostosowane do wieku dziecka. Należy na to zwrócić szczególną uwagę i nie informować małego dziecka np. o morderstwach, przez które dziecko może się bać czy w nocy nie spać.

**„Tuż obok Polski jest kraj - Ukraina, toczy się tam wojna. Ludzie są smutni, boją się, ponieważ wojna jest zła. Dzieci i rodzice uciekają do nas, do Polski, żeby być w bezpiecznym miejscu. Możemy im pomóc na różne sposoby…”.**

**,„Jeśli chcesz coś wiedzieć to pytaj, ja ci na wszystkie pytania odpowiem”**

Należy nazywać i akceptować emocje, ukrywanie czy zaprzeczanie nic nie da, może tylko wzbudzać niepokój w dziecku. Dzieci muszą mówić o uczuciach, należy stworzyć przestrzeń do mówienia o nich i robić to każdego dnia (dotyczy to każdego tematu). Dzieci nie mogą trzymać, tłumić uczuć w sobie, ma to bardzo zły wpływ na ich dalsze funkcjonowanie. Dotyczy to wszystkich interesujących dzieci tematów.

Z dziećmi należy rozmawiać, pytać, udzielać odpowiedzi na pytania, ale nie zamartwiać się i przerzucać na nie naszych zmartwień. Dziecko ma prawo czuć niepokój, ale to my dorośli musimy mu zapewnić bezpieczeństwo i stabilizację.

Należy zwracać uwagę na to, co mówimy, pytać o jego myśli, dotrzymywać obietnic i nie kłamać.

**,„Co będzie dalej z naszym krajem, pewnie też nas zaatakują”, „To będzie trzecia wojna” itd. – nie są to właściwe komunikaty przy dziecku.**

**Rodzice! Pytajcie dziecko:**

* Co cię martwi?,
* Co o tym wiesz?
* Co chciałbyś wiedzieć?
* Informujcie o tym, co się dzieje teraz, w tym momencie.

**„W tym momencie wojna jest na Ukrainie, ludzie przyjeżdżają do Polski, bo w ich kraju nie jest bezpiecznie”**

**Rodzice! Zadbajcie o psychikę dziecka:**

* Obserwujcie zachowanie dziecka,
* Z małymi dziećmi nie prowadzimy, nie inicjujemy rozmów o wojnie, chyba, że dziecko zapyta,
* O aktualnej sytuacji dzieci powinny dowiedzieć się od swoich rodziców!
* Dzieci obserwują nasze zachowania, reakcje, słuchają naszych komentarzy, co ma wpływ na ich stan emocjonalny, poczucie bezpieczeństwa,
* Wyłączcie kanały informacyjne w czasie obecności dziecka,
* W samochodzie włączcie muzykę, co zapewni relaksację,
* Nie zostawiajcie dziecka samego przy komputerze, nawet przez przypadek może mieć dostęp do niewłaściwych informacji, treści,
* Starajcie się, aby dziecko w sytuacjach trudnych zawsze przychodziło do Was a nie osób mu obcych,
* Rozmawiajcie z dziećmi na wszystkie tematy, stosując słownictwo adekwatnie do wieku dziecka.

Pomocne źródła:

[www.dziecięcapsychologia.pl](http://www.dziecięcapsychologia.pl)

opracowała: Aneta Syguła