

## **Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?**

Wiadomość o inwazji na Ukrainę jest wstrząsająca. Zadajemy sobie pytanie, jak rozmawiać o tym z dziećmi. Oto kilka myśli.

### **1. Zacznijmy rozmawiać!**

To bardzo ważne, aby dzieci o tym, co się dzieje, dowiadywały się w pierwszej kolejności od nas – w bezpiecznej relacji i przestrzeni. Wiadomość o wojnie zawsze budzi strach i uruchamia lawinę lęków. Jeśli to my tę wiadomość dziecku podamy, mamy szansę zadbać o jego emocje, zaopiekować się nimi. Nie ludźmy się, że przed trudną wiedzą możemy dzieci uchronić. Można się z nią zetknąć dosłownie wszędzie – w transporcie publicznym, w szkole przez rówieśników, we wszystkich mediach, też społecznościowych. Na to nie mamy wpływu. Możemy jednak wziąć odpowiedzialność za to, jak sami dziecko przygotujemy na wieść o wojnie – podając ją w możliwie najbardziej bezpieczny, delikatny sposób.

### **2. Dozujmy informacje**

Wojna ma najbardziej okrutne, brutalne oblicze. W najbliższym czasie prawdopodobnie będą do nas docierać drastyczne szczegóły inwazji, wstrząsające relacje i opowieści. Starajmy się nie epatować nimi dzieci. Powinny dowiedzieć się, że trwa wojna – ale w miarę możliwości zadbajmy, aby nie stykały się z tymi najbardziej koszmarnymi jej aspektami.

### **3. Uważajmy na obrazy**

Wyobraźnia dziecka czerpie z tych zasobów, które jego umysł zdołał zgromadzić. Hasło „wojna” nie musi dla niego oznaczać płonących domów, zakrwawionych twarzy, zmasakrowanych ciał. I możemy starać się, aby takie obrazy do dzieci nie trafiły, aby nie zapisały się w ich głowach. Postarajmy się więc nie oglądać relacji wideo przy dzieciach, nie pokazujmy im dramatycznych zdjęć. Swoją potrzebę zdobywania wiedzy na temat tego, co dzieje się w Ukrainie, starajmy się zaspokajać nie w ich obecności. Zamiast obrazów dajmy dzieciom słowo. Rozmowa pozwala reagować na emocje dziecka, a słowo uruchomi w głowie dziecka dokładnie tyle, ile ono jest w stanie przyjąć. To obraz i wizja może epatować czymś, na co dziecko nie jest gotowe – dlatego nie szafujmy nimi lekko. To ważne.

### **4. Wyjaśniajmy w miarę możliwości, co się dzieje**

Wiedza zawsze uspokaja, daje poczucie oswojenia tematu. W zależności od wieku i możliwości rozumienia sytuacji przez dziecko możesz mu opowiedzieć, jak doszło do inwazji na Ukrainę, kto rządzi Rosją i co może zrobić teraz Zachód. Opowiedz dziecku o NATO – to buduje poczucie bezpieczeństwa. „Jesteśmy w sojuszu wojskowym z największymi armiami świata. W tym sojuszu kraje umówiły się, że nie wolno zaatakować żadnego z nich, bo wtedy odpowie cały sojusz. To sprawia, że jesteśmy bezpieczni”.

### **5. Odpowiadajmy na pytania, niekoniecznie wybiegajmy w przód**

Dzieci mają różny stopień gotowości przyjęcia złych informacji i różną potrzebę zaspokajania wiedzy. Dlatego po tym, co niezbędne, czyli podaniu dziecku podstawowej informacji o wojnie – otwórzmy się na jego ciekawość. Dziecko będzie pytać o tyle, ile jest w stanie udźwignąć. Odpowiadajmy szczerze i zgodnie ze swoją wiedzą, ale też z uważnością na wrażliwość dziecka. To my znamy je najlepiej i wyczuwamy, ile będzie „już za dużo”.

## **6. Próbujmy ukoić emocje**

Najprawdopodobniej – mimo naszych starań z punktu 3 i 4 – dzieci trafią w tych dniach na przekazy, na które nie są emocjonalnie gotowe. My więc bądźmy gotowi na to, aby ukoić emocje. Jeśli widzimy, że dziecko jest rozdrażnione, zestresowane, rozbite – pamiętajmy, że zмага się z czymś, co jest ponad jego siły pojmowania świata. Trochę tak, jakby świat z nawalanki gry komputerowej czy filmu sensacyjnego wkroczył nagle do naszych domów. Dajmy dziecku dużą dawkę wyrozumiałości, weźmy poprawkę na jego zachowanie, jeśli zrobi aferę lub eksploduje złością. Próbujmy nazywać jego uczucia i to, jak trudna jest sytuacja. Możemy powiedzieć: „Rozumiem, co przeżywasz. Widzę, że się stresujesz. To bardzo trudne, co się dzieje”.

## **7. Przytulajmy, przytulajmy, przytulajmy**

To zawsze działa.

## **8. Pozwólmy sobie na emocje, ale nie wpadajmy w panikę przy dziecku**

To prawda, wszyscy jesteśmy zdruzgotani inwazją Putina, nie możemy sobie znaleźć miejsca, myśleć o czymś innym. Dlatego pamiętajmy o żelaznej zasadzie powtarzanej przed każdym lotem – zadbajmy najpierw o siebie. Pozwólmy sobie na płacz i złość, rozmawiajmy z bliskimi dorosłymi, szukajmy pocieszenia i wsparcia na wszystkie sposoby, które nam pomagają. Ważne jednak, abyśmy przy dzieciach to my byli źródłem wsparcia! Gdy osuwa się dzieciom poczucie bezpieczeństwa, bo wojna wkracza do ich świata – to rodzic musi być jak skała, na której można się oprzeć. Powtarzaj w rozmowie z dzieckiem ze spokojem: „Jestem przy tobie. Zadbam o to, abyśmy byli bezpieczni. Ty się nie musisz o to martwić”. To słowa jak kojący plaster. Jeśli pomoże wam wspólny płacz, dzielenie się smutkiem – zróbcie to. Ale jako rodzic nie wpadaj w histerię przy dziecku. Jeśli czujesz, że już nie możesz dłużej „się trzymać” – wyjdź i daj sobie przestrzeń na to, czego potrzebujesz. Ważne, aby nie przestraszyć dziecka własną rozsypką.

## **9. Walczmy z poczuciem bezradności**

Przekonanie, że możemy zrobić choćby coś symbolicznego, daje ulgę. Możemy wywiesić ukraińską flagę w oknie lub pójść na demonstrację poparcia dla Ukrainy. Możesz porozmawiać z dzieckiem o tym, że przyjedzie do Polski pewnie wielu uchodźców z tego kraju i będziemy mogli wspólnie im pomóc. Jeśli Zachód nałoży dotkliwe sankcje na Rosję i odczujemy ich skutki – będziemy mogli wyjaśnić, że to pomaga napadniętemu krajowi i jest wyrazem naszej siły. Cieszymy się razem z dziećmi z wyrazów solidarności z Ukrainą, które płyną ze świata, a frustracje raczej zostawmy dla siebie. Dawajmy nadzieję. Nie poddawajmy się!

Autorka - Joanna Czczcott (reporterka, pisarka, współzałożycielka i redaktorka naczelna pisma „Kosmos dla dziewczynek”).

## **Як говорити з дітьми про війну в Україні?**

Звістка про вторгнення в Україну шокує. Ми запитуємо себе, як про це говорити з дітьми. Ось декілька порад.

### **1. Починаємо розмову!**

Дуже важливо, щоб діти дізналися про те, що відбувається, в першу чергу від нас. Звістка про війну завжди викликає лавину страхів. Якщо ми самі передаємо це повідомлення дитині, то у нас є шанс подбати про неї та її емоції. Не слід обманювати себе, що ми можемо захистити дітей від небажаної інформації. Її можна зустріти буквально скрізь: у громадському транспорті, в школі у однолітків, у всіх медіа, в тому числі у соцмережах. Ми не маємо на це впливу, але можемо взяти на себе відповідальність за те, як готуємо наших дітей до новин про війну, передаючи їх найбезпечнішим та найделікатнішим способом.

### **2. Дозуємо інформацію**

У війни жорстоке та брутальне обличчя. Ми вже чуємо про серйозні подробиці вторгнення, жакливі відео- та текстові повідомлення. Стараймося не шокувати ними дітей. Ми повинні сказати, що йде війна, але разом з тим подбати про те, щоб діти не стикалися з найжахливішими її аспектами.

### **3. Слідкуємо за фото- і відеозображеннями війни**

Уява дитини базується на тих ресурсах, які її розум зумів накопичити. Девіз «війна» не має означати спалені будинки, закривавлені обличчя, знівечені тіла. Саме тому стараймося не допустити потрапляння подібних зображень до дітей, щоб вони не залишилися в їхній свідомості. По можливості не дивимося відео на очах дітей, не показуємо їм драматичні фотографії. Стараємося задовольнити нашу потребу дізнаватися про ситуацію в Україні не в їх присутності. Замість картинок пропонуємо дітям слово, адже розмова дозволяє реагувати на їхні емоції. Слово активізує в свідомості дитини рівно стільки, скільки вона здатна сприйняти, на відміну від зображень, що можуть шокувати тим, до чого дитина не готова, – тому не варто використовувати їх легковажно. Це важливо.

### **4. Пояснюймо по можливості, що відбувається**

Знання завжди заспокоюють, дають відчуття освоєння теми. Залежно від віку та розуміння дитиною ситуації ви можете розповісти їй, як дійшло до вторгнення в Україну, хто править Росією і що зараз може зробити Захід. Розкажіть дитині про світову підтримку, про міжнародні організації і об'єднання, такі як ООН, ЄС і НАТО, які зараз допомагають Україні і забезпечують нашу безпеку.

### **5. Відповідаємо на запитання, не поспішаючи**

Діти мають різний ступінь готовності сприймати погану інформацію та потребу задовольняти свої знання. Тому після подання базової інформації про війну орієнтуємося на зацікавленість дітей. Вони проситимуть рівно стільки, скільки зможуть витримати. Відповідайте чесно та відповідно до своїх знань, беручи до уваги вразливість дітей. Ми їх знаємо найкраще і здатні відчувати, коли буде «забагато».

### **6. Піклуємося про емоції дітей**

Швидше за все, незважаючи на наші зусилля з пунктів 3 і 4, діти в ці дні натраплять на повідомлення, до яких емоційно не готові. Тож будьмо завжди наготові їх заспокоїти. Якщо

ми бачимо, що дитина дратівлива, напружена або пригнічена, згадаймо, що вона бореться з чимось, що виходить за межі її розуміння світу. Наче світ раптом увійшов у наші домівки із бурхливої комп'ютерної гри чи сенсаційного фільму. Варто підійти до дитини з великим розумінням, не соромити її за страх і не гніватися за її поведінку, якщо вона влаштує скандал або вибухне гнівом. Називаємо вголос її почуття і те, наскільки складна ситуація: «Я розумію, що ти переживаєш. Я бачу, що ти хвилюєшся. Зараз дуже важка ситуація».

### **7. Обіймаємося, обіймаємося і ще раз обіймаємося!**

Це завжди працює.

### **8. Дозволяємо собі емоціонувати, але не панікуємо перед дитиною**

Це правда, що ми всі спустошені через вторгнення Путіна, не можемо знайти собі місця, але давайте пам'ятати про залізне правило перед кожним вильотом – спочатку подбати про себе. Давайте дозволимо собі плакати і злитися, поговоримо з нашими близькими і пошукаємо підтримки всіма способами, які нам допомагають. Але важливо, щоб для дітей саме ми були джерелом підтримки! Коли почуття безпеки покидає дітей, бо в їхній світ входить війна, батьки повинні бути як скеля, на яку завжди можна спертися. Розмовляючи з дитиною, повторюйте зі спокоєм в голосі: «Я з тобою. Я подбаю, щоб ми були в безпеці. Тобі не потрібно за це хвилюватися». Слова діють, як заспокійливий пластир. Якщо вам допомагає, коли ви разом плачете чи ділитеся своїм смутком – робіть це. Але, як батьки, не впадайте в істерику перед дитиною. Якщо ви відчуваєте, що більше не можете «триматися» – вийдіть і дайте собі простір для своїх емоцій. Важливо не налякати дитину власною панікою.

### **9. Боремося з почуттям безпомічності**

Переконання, що ми можемо зробити хоча би щось символічне, дає нам полегшення. Повісьте разом з дитиною у вікні український прапор, підіть на мирну демонстрацію підтримки України, напишіть спільне повідомлення рідним або допоможіть потребуючим в будь-який спосіб. Ви також можете пояснити дитині, що Захід запроваджує суворі санкції проти Росії, які допомагають Україні і є вираженням нашої сили. Порадійте разом з дітьми висловам солідарності з Україною, які линуть з усього світу, подаруйте собі і іншим надію. І головне, не здавайтеся!

Автор – Джоанна Чечотт (репортер, письменниця, співзасновниця та головний редактор журналу «Космос для дівчаток»).

Переклад і опрацювання тексту – Yuliia Mykhaliuk

## Як говорити з дітьми про війну в Україні?

### 1. Говорити про війну потрібно!

Відповідаємо на питання дітей - навіть на найбільш тривожні - чесно і короткими фразами, беручи до уваги вразливість кожної дитини, але в жодному випадку не лишаємо їх без відповіді. Не отримавши пояснення про те, що турбує, діти можуть дофантазувати, зробити хибні висновки з почутого на вулиці чи в інтернеті. Ми не завжди можемо вплинути на хід подій або розповсюдження новин, але маємо шанс безпечним і делікатним способом переказу подбати про емоційний стан наших дітей.

### 2. Обмежуємо доступ до «небажаної інформації»

По можливості не дивимося і не показуємо фото- та відеозображення війни дітям, щоб не викликати лишній раз негативні думки або спогади, якщо такі є. Візуальну інформацію стараємося замінити на розмову, адже слово активізує в свідомості дітей рівно стільки, скільки вони здатні сприйняти, на відміну від зображень, що можуть шокувати тим, до чого діти не готові. Також не варто активно обговорювати при дітях військові дії, кількість вбитих чи полонених і ділитися безпорадними прогнозами.

### 3. Запевняємо відчуття спокою та безпеки

Спілкуємося з дитиною спокійно, без підвищення голосу чи різких висловлювань: «Я з тобою. Я тебе захищу. У нас є план. Я знаю, що робити». Наголошуємо, що всі негаразди тимчасові, що зараз у нашій країні війна, але наша армія дуже сильна і зупиняє ворога. Ми можемо пояснити, як дійшло до вторгнення в Україну і хто править Росією, але обов'язково робимо акцент на позитивній інформації: розповідаємо про перемоги нашої армії, кількість знищених ворожих танків, літаків, уникаючи теми людських жертв, про світову підтримку: скільки та які країни нас підтримують, про міжнародні організації, такі як ООН, ЄС і НАТО, які нам допомагають.

Для дітей дошкільного чи молодшого шкільного віку найбільш зрозуміла форма – ігрова. Можна використати іграшки, книги або просто розповісти казку про те, як «посварились» дві країни і тепер мають «виправляти власні помилки».

### 4. Дозволяємо дітям проявляти будь-які емоції

Якщо ми бачимо, що дитина дратівлива, напружена або пригнічена, згадаймо, що вона бореться з чимось, що виходить за межі її розуміння світу. Наче світ раптом увійшов у нашу реальність із бурхливої комп'ютерної гри чи сенсаційного фільму. Варто підійти до дитини з великим розумінням, не соромити її за страх і не гніватися за її поведінку, якщо вона влаштує скандал або вибухне гнівом.

Діємо згідно з пунктом 3: обіймаємося, спокійно говоримо з дитиною про її почуття і складну ситуацію: «Я розумію, що ти переживаєш. Я бачу, що ти хвилюєшся. Зараз дуже важка ситуація, але я з тобою. Я подбаю, щоб ми були в безпеці». Якщо це допоможе, поплачте разом або поділіться навзаєм своїм смутком.

### 5. Дозволяємо й собі емоціонувати, але не панікуємо перед дитиною

Ми являємося для наших дітей джерелом підтримки! Але якщо ви відчуваєте, що більше не можете «триматися» – вийдіть і дайте собі простір для своїх емоцій.

## **6. Боремося з почуттям безпомічності**

Переконання, що ми можемо зробити хоча би щось символічне, дає нам полегшення.

Якщо ви знаходитеся в безпечному зручному місці, повісьте разом з дитиною у вікні український прапор, сходите на мирну демонстрацію підтримки України, напишіть спільне повідомлення рідним або намалюйте картинку військовим. Маленьким діткам допомагають спільні заняття: настільні ігри, малювання, казки та співи, а також прості щоденні справи: разом помити руки чи почистити зуби, погратися іграшками чи посмакувати шоколадку, разом поспати або прогулятися.

Якщо ви з дитиною знаходитеся в зоні бойових дій, то перш за все варто пояснити сигнали тривоги: «коли ти чуєш сирени – це означає, що наша армія поруч, вона виявила небезпеку і бореться з нею, а це значить, що про нашу безпеку дбають». Перемішуючись в укриття, візьміть із собою улюблену іграшку, на яку дитина зможе відволіктися. Якщо дитина бліда, розгойдується, не реагує на контакт, виконуємо наступні дії: розтерти руки, мочки вух, дати шоколад і солодкий чорний чай, взяти на руки, похитати, почати співати пісню, яку він/вона пам'ятає, звертатися на ім'я, говорити, що мама поруч. Згодом дати погратися на телефоні або в гру, пов'язану з просторовим сприйняттям. Можна робити будь-які вправи, що задіюють тіло: вправи на розтягування, потягування, стрибки, бити стіну. Підліткам варто дати конкретне доручення: разом заспівати, помалювати, зробити мотанку з хустинок, пограти в слова, міста та інші ігри. Психологи також рекомендують виконувати різні заспокійливі вправи:

1) уявити свій страх або тривогу, обома руками від сонячного сплетіння з силою його відштовхнути (щоб він відлетів далеко-далеко або розбився на шматочки). Можна проговорити: "страх, я більше не буду тебе годувати!" або видати клич перемоги.

2) уявити себе, свою сім'ю, місто, країну під веселкою.

Для підбадьорення дітей порадійте разом з ними висловам солідарності з Україною, які линуць з усього світу. Подаруйте собі і іншим надію!

## **7. Звертаємося по допомогу!**

Є випадки, коли говорити з дітьми мають уже фахівці. Існує декілька таких «тривожних дзвіночків», на які мають звертати увагу дорослі: порушення сну, спалахи агресії або пасивність та замкненість. Також слід задуматись, якщо дитина з острахом вдивляється в темряву або часто плаче без причини. Звичайно, наявність однієї або двох ознак не має вказувати на те, що у дитини посттравматичний синдром або невроз, але звернення до спеціаліста зайвим не буде.

## **Слава Україні!**

Література:

1. «Як говорити з дітьми про війну і знизити їхню тривожність» Психологиня Світлана Ройз
2. <https://portal.lviv.ua/news/2014/08/27/111600>
3. «Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?» Joanna Czczcott