



## Rozmawiając z dziećmi o wojnie

Atak na Ukrainę wywołał wiele emocji, w tym złość, strach, niepokój, zmartwienie i zakłopotanie. Atak wywołał też obawy dotyczące bezpieczeństwa w innym miejscach, w tym w naszym kraju. Niektóre rodziny mogą martwić się o bliskich, którzy są bezpośrednio dotknięci wojną, tych mieszkających na Ukrainie lub tych, którzy są w wojsku, instytucjach rządowych lub organizacjach humanitarnych.

Nawet wtedy, kiedy takie wydarzenia dzieją się w innych krajach, skutki gospodarcze możemy odczuć w naszym kraju. Jest to wzrost w cen paliw, ogrzewania i części towarów importowanych. Takie konsekwencje mogą szczególnie martwić te rodziny, które już borykały się finansowo z pandemią.

Większość dzieci dowie się o wojnie i jej skutkach za pośrednictwem mediów lub kanałów społecznościowych. Zarówno opiekunowie jak i dzieci mogą mieć trudności ze zrozumieniem tego, co widzą i słyszą. Dzieci w każdym wieku będą zwracać się o pomoc i rady do zaufanych dorosłych. Rodzice i opiekunowie mogą pomóc dzieciom zrozumieć to, co widzą i słyszą w rozmowach, doceniając uczucia dziecka i rozważając wspólnie sposoby radzenia sobie.

### Uwagi na temat potencjalnego wpływu kryzysu

- Niektórym dzieciom i rodzinom wojna może przywołać wspomnienia innych, osobistych traum lub strat. To może spowodować uczucia smutku, strachu i bezradności, obawy przed rozłąką, gorsze zachowanie u dzieci, a także zaburzenia snu, apetytu i koncentracji uwagi. Opiekunowie mogą wspierać dzieci przez 1) rozpoznawanie typowych reakcji na traumę; 2) pocieszanie i opiekuńcze gesty; oraz 3) szukanie większych możliwości kontaktu z rodziną i bliskimi dziecka. Aby dowiedzieć się więcej, przeczytaj [Reakcje na traumatyczne wydarzenie związane z wiekiem \[tu ma być link do artykułu\]](#).
- Rodziny żołnierskie mogą odczuwać większe zmartwienie o bliskich, którzy są lub mogą być a misji lub tych, którzy już są w rejonach wojny. Chociaż rodziny wojskowe rozumieją ryzyka wynikające z życia żołnierskiego, mogą także skorzystać z dodatkowego wsparcia, które wzmacnia odporność i pomaga przetrwać trudne chwile. Aby zapoznać się z najlepszymi sposobami pomocy, polecamy artykuł [“Efektywna praca z rodzinami żołnierskimi: 10 kluczowych pojęć, które wszyscy pomagający powinni znać”](#), [\[link\]](#) a rodzice/opiekunowie mogą przeczytać [“Zrozumienie traumy i odporności dzieci: dla rodziców i opiekunów wojskowych”](#), [\[link\]](#)
- Rodziny, które mają bliskich na Ukrainie lub w Rosji i okolicach, mogą potrzebować więcej czasu żeby omówić obawy dzieci o bezpieczeństwo krewnych i przyjaciół i żeby mogli dostrzec, że związane z wojną niepewność i lęk są trudne dla całej rodziny. Aktualne wiadomości mogą być ważne, szczególnie, jeżeli wojna ma bezpośredni wpływ na rodzinne. Ale równie istotne jest oderwanie się od ciągłych informacji i codzienne dbanie o czas na inne zajęcia, ważne dla ogólnego lepszego samopoczucia.

### Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?

- **Rozpocznij rozmowę**  
Sprawdź, co dzieci wiedzą o danej sytuacji. Większość dzieci i nastolatków w wieku szkolnym słyszało coś z mediów, sieci społecznościowych, nauczycieli lub rówieśników.
  - NIE zakładaj, że wiesz, co dzieci myślą lub czują. Pytaj, jak dzieci się czują, i co myślą o tym, co się dzieje na Ukrainie. Rozmawiaj o ich obawach. Pamiętaj, te zmartwienia i uczucia mogą być inne niż te, których oczekujesz. Potwierdź te uczucia i obawy jako naturalne i zrozumiałe.
  - Przygotuj się na wiele rozmów, jeżeli dzieci mają dużo pytań lub jeżeli sytuacja się zmienia. Wracanie do tematu w razie zmiennej sytuacji pomoże dzieciom zrozumieć, że jesteś otwarty na szczerość i na dyskusje o trudnych momentach.

- **Wyjaśnij wszelkie nieporozumienia**

Śluchaj i zadawaj pytania, aby dowiedzieć się, czy dzieci prawidłowo rozumieją sytuację. Dzieci mogą czasami myśleć, że są zagrożone, gdy tak nie jest.

- Słyszy się często sprzeczne interpretacje wydarzeń i błędne informacje na temat wojny. Także rodzina mieszkająca w regionie konfliktu może mieć inną perspektywę od waszej. Rozmawiając z dziećmi, wyjaśnij wszelkie błędne informacje, które dzieci mogły słyszeć. Starszym dzieciom wytłumacz sytuację polityczną i jej możliwe następstwa. Podyskutujcie jak można wspólnie zareagować na obecną sytuację (na przykład poprzez wspólną pomoc i charytatywne zaangażowanie lub lektury na temat historii regionu, itp.).
- Wydarzenia na Ukrainie i w Rosji mogą być kłopotliwe i trudne także dla dorosłych. Zbieraj informacje z zaufanych źródeł, żeby prawidłowo odpowiedzieć na pytania dzieci. Znajomość tematu może zwiększyć pewność siebie u opiekuna i ułatwi otwarcie dyskusji. Sytuacja, kiedy czasami nie umiesz odpowiedzieć na jakieś pytanie jest zupełnie naturalna. Wytłumacz wtedy dziecku, że doceniasz jego pytanie i że możecie spróbować razem znaleźć odpowiedź.

- **Pokazuj kontekst**

- Młodsze dzieci słysząc o wojnie mogą martwić się o własne bezpieczeństwo. Wytłumacz im gdzie toczy się wojna i zapewnij, że ich obecne środowisko jest bezpieczne. Młodzi dorośli i starsze nastolatki mogą zastanawiać się nad wstępowaniem w szeregi armii, lub zastanawiać się własnym zgłoszeniem do wojska. Bądź szczerzy: odpowiadaj na pytania i wspieraj odpowiednio do sytuacji.
- Pomóż dzieciom zidentyfikować założenia, jakie mogą mieć na temat innych osób na podstawie ich narodowości, miejsca urodzenia lub używanego języka. Opiekunowie, wychowawcy i cały personel szkolny powinien stale dbać o to, żeby wszystkie dzieci były traktowane z szacunkiem.

- **Monitoruj rozmowy dorosłych**

Zachowaj ostrożność podczas omawiania wojny w obecności młodszych dzieci. Dzieci często słuchają, gdy są dorośli nie zdają sobie z tego sprawy i mogą źle zrozumieć to, co słyszą. Nieprawidłowe interpretacje tego, czego nie rozumieją z rozmowy dorosłych może zwiększyć ich zaniepokojenie.

- Kontroluj ton swoich dyskusji, ponieważ wyrażanie poglądów w gniewny lub agresywny sposób może przestraszyć małe dzieci. Podczas omawiania wojny w języku zrozumiałym dla małych dzieci należy zachować jak największy spokój.
- Zastanów się nad wyrażaniem przez siebie zmartwień i obaw związanych z ekonomicznym wpływem wojny na twoją rodzinę, ponieważ twoje obawy mogą nieumyślnie zostać przekazane twoim dzieciom.

## Zrozumienie wpływ medialny

- Relacje medialne z wojny, walk i ich następstw mogą przestraszyć dzieci w każdym wieku, zwiększyć obawy i strach.
- Im więcej czasu dzieci spędzają na oglądaniu wiadomości z wojny, tym bardziej prawdopodobne, że będą przejawiały negatywne reakcje. Nadmiar oglądania może skomplikować późniejszy powrót do zdrowia.
- Bardzo małe dzieci mogą nie rozumieć, że wydarzenia pokazywane w mediach nie odbywają się w rejonach ich aktualnego pobytu.
- Opiekunowie mogą ograniczyć kontakt dziecka z mediami, wiadomościami i informacjami z mediach społecznościowych. To też jest uspakajacie dla opiekunów.
- Im młodsze dziecko, tym mniej powinno mieć kontaktów z mediami. Jeśli to możliwe, **dzieci w wieku przedszkolnym nie powinny w ogóle oglądać wiadomości.**

- Opiekunowie mogą pomóc starszym dzieciom zrozumieć relacje medialne przez wspólne oglądanie i czytanie mediów. Wtedy mogą odpowiedzieć na pytania i wyjaśnić, o co chodzi, a także zademonstrować gotowość do dyskusji i rozmów nawet po zakończeniu przeglądania relacji medialnych. Od czasu do czasu, opiekunowie mogą zapytać młodych ludzi o to, co jest dyskutowane w najnowszych mediach społecznościowych, umożliwiając w ten sposób ciągle rozmowy na ten temat.

## Jak wzmacniać odporność

- **Wzmocnienie więzi rodzinnych i społecznych:** spędzanie czasu razem, przez całą rodzinę daje korzyści dla wszystkich, prowadzi też do zwiększenia poczucia komfortu i więzi społecznych dzięki kontaktom z innymi członkami rodziny lub najbliższego środowiska społecznego. Można na przykład skontaktować się całą rodziną z rodzinami wojskowych lub innymi ludźmi w bliższym lub dalszym sąsiedztwie, oferując pomoc w trakcie kryzysu.
- **Podkreślenie pomocy i pomocników:** opiekunowie mogą wspierać poczucie bezpieczeństwa dziecka tłumacząc i pokazując na przykładzie własnym i innych osób, na jak wiele sposobów ludzie pomagają rodzinom dotkniętym konfliktem i jak wielu ochotników próbuje zakończyć ten konflikt.
  - Jeśli dzieci chcą pomagać, opiekun może zasugerować odpowiednie sposoby, np. pisanie listów do żołnierzy lub ich rodzin, zbieranie pieniędzy na cele charytatywne, pomaganie w lokalnych organizacjach dla uchodźców lub uczestniczenie w akcjach szkolnych dla dzieci uchodźców.
- **Przestrzeganie rutyny:** W czasach stresu rutyna może być uspakajająca dla dzieci i nastolatków. Jeżeli to tylko możliwe, trzymaj się rutyny i normalnego rytmu dnia niezależnie od bieżących wydarzeń. Dla tych, którzy niepokoją się o sprawy finansowe, polecane są rodzinne dyskusje o wspólnych aktywnościach, które nie spowodują obciążenia finansowego, ale zaoferują chwile śmiechu i radości.
- **Cierpliwość:** w chwilach stresu dzieci i nastolatki mogą mieć więcej trudności z właściwym zachowaniem, koncentracją i uwagą. Opiekunowie mogą pomóc oferując dodatkową cierpliwość, wyrozumiałość i troskę - dla dzieci i samych siebie - dostrzegając, że wszyscy cierpią w trudnych momentach. Pamiętaj, że im bardziej jesteś cierpliwa / cierpliwy jako opiekunka (lub opiekun), tym bardziej musisz być wyrozumiała / wyrozumiały i miła / miły dla siebie. W kryzysie, wszyscy możemy odczuwać większy stres.