**Jak i czy rozmawiać z dziećmi o wojnie.**

Gdy czujemy lęk mamy tendencję do zniekształcania myśli i przewidywania dodatkowej katastrofy. Niezwykle ważne są komunikaty, które kierujemy do dziecka i do innych ludzi wokół. Istotne jest to, by pytać dziecko o jego myśli, o to, jaki zna fakty i nie kłamać.

Wiele szkody mogą wyrządzić komunikaty: „To tylko początek. Będzie trzecia wojna światowa”, lub np. „ Zaczyna się od Ukrainy, a potem dojdzie do Polski”. Takie słowa nikomu nie pomagają, nie wiemy, jak będzie.

Zadajmy dzieciom pytania:

* Co o tym wiesz?
* Co myślisz?
* Czym się martwisz?

Jeśli dziecko powie, że słyszało, że ktoś mówił, że Putin zaatakuje też Polskę Możemy powiedzieć „Na ten moment Putin zaatakował Ukrainę, nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że chce zaatakować też Polskę. Jestem przekonana, że nikt nie posiada takich wiadomości”.

Jednocześnie nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś pewien. Jeśli dziecko zapyta „Czy w Polsce będzie wojna” możesz odpowiedzieć „ W tej chwili wojna jest tylko na Ukrainie. Nie ma żadnych informacji mówiących o tym, że Putin chce zaatakować Polskę. Polska ma wsparcie innych państw, ma z nimi umowę i jeśli ktokolwiek chciałby nas skrzywdzić, inne państwa - jest ich bardzo dużo - obiecały, że nam pomogą”.

Zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka. Dzieci w różny sposób mogą przetwarzać trudne dla siebie informacje. Mogą być zamyślone, smutne, częściej się złościć. Często pod tzw. „trudnym zachowaniem” kryje się cierpienie – myśli, emocje, doświadczenia, z którymi dziecko nie może sobie poradzić. Jeśli widzisz nowe, niepokojące zachowania u dziecka, warto porozmawiać, nazwać to, co widzimy, okazać empatię.

Rozmawiaj z dziećmi o tym, co się dzieje, ale nie pokazuj im obrazów wojny. To co widzimy w telewizji – bombardowanie, cierpienie ludzi – często jest zbyt trudne nawet dla nas dorosłych. Nie włączaj kanałów informacyjnych przy dziecku. W samochodzie ustaw radio, gdzie leci wyłącznie muzyka. Postaraj się o filtrowania treści na You Tube i zabezpieczenie stron informacyjnych w telefonie.

W jaki sposób mówić do dziecka, gdy widzimy niepokojące zachowanie?

* „Widzę, że ostatnio jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi”
* „Zauważyłam, ze trudno jest co kontrolować złość. Domyślam się, że masz jakiś problem”

Wszyscy potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa, jest to podstawowa potrzeba każdego człowieka. Informacje o wojnie mogą je naruszyć. To, na ile dzieci będą czuły się bezpiecznie zależy przede wszystkim od nas, dorosłych. Szczególnie wtedy, gdy jest trudno, potrzebujemy troszczyć się o zwyczajność, codzienność i toczyć zwyczajne życie. Bardzo ważne jest przytulanie, zaplanowanie więcej wspólnego czasu.

Opracowanie na podstawie: „Jak (i czy) rozmawiać o wojnie?” Paulina Jarecka psychoterapeuta

Opracowała: Katarzyna Majewska, Paulina Szostek