

5

Pokaż dziecku, jak możecie radzić sobie z zaistniałą sytuacją w sposób pozytywny – jak być solidarnym i empatycznym (pomagać finansowo, mieć jasne stanowisko wobec wojennego konfliktu i rosyjskiej agresji na Ukrainę, wyrażać wsparcie np. rysując obrazek dla ukraińskich dzieci itp.). Aktywne działanie pozwala odzyskać kontrolę i zmniejsza poczucie bezradności, ale działajcie w zakresie swoich możliwości i tego, co umiecie robić dobrze.

6

Bądź przykładem dla dziecka – powiedz, co robisz, by poradzić sobie z trudnymi uczuciami. Pokaż, że akceptujesz swoje uczucia i nie uciekasz przed nimi, nawet jeśli są trudne. Rozmowa o uczuciach łączy, a wspólnie łatwiej poradzić sobie z trudnymi okolicznościami.

7

Nie kłam, nie obiecuj tego, czego nie jesteś w stanie spełnić albo nie jesteś pewien, po prostu zapewnij o tym, że jesteś ze swoim dzieckiem.

8

Zadbaj o waszą codzienność, aby była zwyczajna, znana, bezpieczna. Skupienie się na codziennych czynnościach, takich jak szkoła i praca, regularne posiłki, spacer, czas na przyjemności i czas na sen, pomaga utrzymać kontakt z rzeczywistością i zdrową równowagę.

9

Bądź z dzieckiem tu i teraz – jeśli u dziecka lub u ciebie pojawia się strach przed nieznanym, wróćcie do chwili obecnej, tego, co możecie zrobić w danym momencie, aby się uspokoić. Spokojnie oddychajcie, przyjrzyjcie się otaczającej przyrodzie, skupcie się na chwilę na tym, co odbieracie zmysłami (co widzicie wokół siebie, jakie dźwięki do was docierają, jakie zapachy i smaki jesteście w stanie rozpoznać, co czujecie za pomocą dotyku), powspominajcie razem dobre wydarzenia.



10

Obserwuj zmiany w zachowaniu swojego dziecka i reaguj na nie.

11

Starszemu dziecku tłumacz, gdzie szukać prawdziwych informacji, jak rozpoznać te właściwe.

12

Często powtarzaj swojemu dziecku, że je kochasz.



RODZICU!

**CZY ROZMAWIAĆ
Z DZIEĆMI O WOJNIE?**



Broszura przygotowana przez Natalię Konicz-Hamadę
we współpracy z psychiatrą dr Magdaleną Frecer
dla Szkoły Polskiej przy Ambasadzie RP w Bratysławie
www.bratyslawa.orpeg.pl

Tak, bo...

1 Dziecko jest bardzo wrażliwe na panującą wokół atmosferę.

2 Dziecko potrzebuje zrozumieć sens tego, co się dzieje.

3 Dziecko potrzebuje być częścią tego, co się dzieje.

4 Dziecko przynosi różne informacje ze szkoły czy podwórka, a rozmowa w domu pozwala rodzicowi stać się narratorem wydarzeń, ukierunkować spojrzenie dziecka, skorygować błędne myślenie.

Ale...

W pierwszej kolejności zadбай o siebie
Odczuwanie różnych emocji w obecnej sytuacji jest ok. Złość, smutek, czy strach są naturalne. Ważne, byś odnalazł wewnętrzny spokój PRZED rozmową z dzieckiem – samodzielnie lub z pomocą innych bliskich ci dorosłych.

Dostosuj informacje

do wieku swojego dziecka, do jego charakteru, do waszej sytuacji rodzinnej, do własnego samopoczucia.

Bądź dla dziecka przede wszystkim wsparciem

Możesz przed swoim dzieckiem okazywać emocje – ważne, abyś był prawdziwy i mógł podzielić się tym, co jest dla ciebie trudne. Jednak to ty jesteś dorosły – twoje opanowanie pomaga dziecku nauczyć się, jak regulować własne emocje.

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O WOJNIE?

1

Bądź autentyczny – mów o swoich uczuciach, pytaj o uczucia dziecka. Zaakceptuj wszystkie jego emocje.

2

Jeśli twoje dziecko nie będzie chciało rozmawiać i będzie reagować lękowo na temat wojny, uszanuj to i nie staraj się z nim rozmawiać „na siłę”. Zapewnij je, że jest przy tobie bezpieczne i że je ochronisz.

3

Stwórz atmosferę bezpieczeństwa, mów w liczbie mnogiej: „jesteśmy razem”, „poradzimy sobie”. Bądź z dzieckiem w kontakcie fizycznym – obejmuj i przytulaj, jeśli będzie tego potrzebować.

4

Dostosuj swoją wypowiedź do potrzeb i pytań swojego dziecka, nie obciążaj dziecka informacjami, z którymi nie jest w stanie sobie poradzić – zazwyczaj jest tak, że im mniejsze są nasze dzieci, tym mniej szczegółów potrzebują.