

Szanowni Państwo!

Ze względu na obecną sytuację polityczną pozwalam sobie przekazać kilka wskazówek dotyczących ważnej sprawy tonowania lęku i bezradności dzieci w sytuacji działań wojennych w Ukrainie.

- Nie udawajmy, że nic się nie dzieje-dzieci i tak wiedzą;
- Nie przeciążajmy dziecka informacjami, ograniczmy do niezbędnego minimum słuchanie i oglądanie wiadomości o działaniach wojennych; my dorośli jesteśmy wstrząśnięci, a dzieci nie mają odpowiednio rozwiniętego systemu mechanizmów obronnych, aby mogły sobie z tym poradzić;
- Rozmawiajmy o emocjach dziecka: „Jak się czujesz?”, „Co czujesz?”, „Co możemy razem zrobić, aby Twój strach był mniejszy?” itp.;
- Jeśli dziecko pyta i chce porozmawiać, nie zbywajmy, ale postarajmy się zracjonalizować sytuację, sprowadzić od niższego poziomu odczucia lęku: Polska nie jest w stanie wojny, cały cywilizowany świat odwraca się od polityka, który wojnę rozpętał, nakłada sankcje itp. (oczywiście pamiętajmy o przystępnym dla wieku dziecka języku rozmowy);
- Zadbajmy o swoje emocje, aby Wasze dziecko miało przed sobą stabilnego dorosłego, który wspiera, a nie panikuje;
- Postarajmy się być bardziej razem; róbmy więcej wspólnie (posiłki, zakupy, spacer, gry planszowe, słuchanie muzyki, sport), aby wzmocnić poczucie wspólnoty, a więc i bezpieczeństwa. O ile potrzebuje – przytulajmy jak najczęściej;
- Aby zmniejszyć poczucie bezradności, zastanówmy się wspólnie, jak możecie się włączyć w pomoc ofiarom wojny-uchodźcom. Nawet niewielkie czynności dadzą dzieciom poczucie sprawstwa, tego, że też zrobiły coś dobrego dla pokrzywdzonych, miały jakiś dobry wpływ na poprawę ich tragicznego losu;
- Uwrażliwmy na szczególnie dramatyczną sytuację uczniów pochodzących z Ukrainy; na razie jest ich 2-3, a może być więcej- temat wojny jest dla nich szczególnie bolesny, niech go nie wywołują, nie dopytują, chyba że tamte dzieciaki będą chciały o tym porozmawiać. Oczywiście także o życzliwości wobec nich nie należy zapominać.