

Wojna na Ukrainie – jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?



W sytuacji zagrożenia emocje biorą górę w naszych reakcjach – nie bez powodu w piramidzie potrzeb Masłowa poczucie bezpieczeństwa poprzedzają tylko potrzeby fizjologiczne. Strach, lęk o zdrowie, życie, lęk przed bólem, stratą... to dominuje w naszym myśleniu.

Lęk od strachu różni się tym, że to stan emocjonalny związany z naszą wyobraźnią. W tym przypadku, pod wpływem lęku zaczynamy tworzyć dodatkowe treści, którymi jeszcze bardziej się stresujemy. W lęku zaczynamy wyobrażać sobie najbardziej dramatyczny przebieg wydarzeń. **Jak więc rozmawiać o tym z naszymi dziećmi?**

W takiej sytuacji pomaga przede wszystkim rozmowa o uczuciach: nazywamy i akceptujemy emocje, mówimy o nich wprost „boicie się? ja się boję, smucicie się? ja się smucę, złościście się? ja się złościę - to zrozumiałe, naturalne, że kiedy słyszymy o wojnie czujemy strach, bo nasz umysł odczytuje te słowa jako zagrożenie i wysyła nam o tym sygnał. To zrozumiałe, martwimy się o siebie, bliskich, boimy się cierpienia. Po prostu rozmawiajmy o tym bo to, co niewypowiedziane, chowa się w naszym wnętrzu i przytłacza również dzieci - stąd tak ważne jest stworzenie przestrzeni do mówienia o uczuciach - uważność na uczucia i otwarcie przestrzeni do rozmowy. Pamiętajmy, że nie chodzi o to, żeby nie czuć strachu, ale nie pozwalać mu na przejmowanie kontroli nad nami.

Jak prowadzić dialog z naszymi dziećmi w szkole, w domu podczas innych zajęć?

- ✓ opierajmy się o fakty, a nie o pełne lęku przewidywania
- ✓ pamiętajmy, że najbardziej uspokaja możliwość wydobycia naszych emocji na zewnątrz i przeżycie ich, a więc rozmowa, najlepiej do wyczerpania wszystkich pytań
- ✓ skoncentrujmy się na zwyczajnych rzeczach, rytuałach życia: zajęciach, które dają nam satysfakcję: sport, taniec, jazda na rowerze, słuchanie

muzyki, oglądanie filmów, rysowanie, bieganie, granie w szachy ...
przekierujmy naszą uwagę na to, co lubimy robić

- ✓ odpowiadajmy dzieciom na wszystkie pytania ale unikając tendencji do stosowania, „czarno-białego myślenia”, katastrofizacji
- ✓ utwierdzajmy się w myśleniu, że warto zatrzymać się na tym, co jest tu i teraz czyli, że teraz jesteśmy bezpieczni, teraz nic się nie dzieje, jutro może przynieść lepsze wieści, że jako kraj jesteśmy bezpieczni, ponieważ wielu ludzi nad tym czuwa
- ✓ unikajmy skrajnych reakcji - nie obiecujmy, że nie ma dla nas ryzyka, ale też nie mówmy, że nastąpi kataklizm
- ✓ wdrażajmy stałe sposoby na stres : nućmy ulubione piosenki, wykonujmy mikroćwiczenia relaksacyjne i uspokajające oddech, rytm serca, co wspiera nas w radzeniu sobie z trudnymi emocjami,
- ✓ częściej włączajmy ulubioną muzykę, idźmy na spacer
- ✓ informacje o wojnie przeplatajmy zwyczajnymi, rutynowymi zajęciami
- ✓ poszukajmy myśli, które niosłyby ukojenie
- ✓ skorzystajmy ze wsparcia najbliższych zamiast się o nich martwić, rozmawiajmy z nimi – spędzajmy z nimi czas, zbliźmy się do nich wtedy na pewno zrobi różnicę
- ✓ ważne jest, aby nie wpadać w spiralę nieustannego śledzenia kanałów informacyjnych (robić to z rozsądkiem, np. jeden raz dziennie) i myślenia ruminacyjnego charakteryzującego się obsesyjnymi myślami na temat przedmiotu lęku – taki lek nie służy naszym dzieciom i generuje niepotrzebne rozdrażnienie
- ✓ wykorzystajmy metodę "oazy wyobrazeniowej" czyli przypominania sobie miejsc i sytuacji, które kojarzą nam się z czymś pozytywnym, oglądajmy wspólne zdjęcia z wakacji, wspominajmy z dziećmi ich występy, zawody , uroczystości rodzinne itp.