

Szanowni Państwo,

w związku z wyjątkową sytuacją – wybuchem wojny w Ukrainie, chcielibyśmy przekazać Państwu kilka wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie. Poniższe wskazówki nie są jedynymi możliwymi, warto je dostosować do wieku i samopoczucia dziecka. Bowiem to właśnie Państwo, jako Rodzice, znają swoje dzieci najlepiej.

W obecnej sytuacji bardzo ważny jest odpowiadający na bieżące potrzeby dziecka, wspierający, nieoceniający dorosły. Ważne, by **to właśnie dziecko, a nie wojna, było w centrum**. Warto, aby rodzic w spędzanym wspólnie czasie, zabawie i rozmowie z dzieckiem, pamiętał o **gotowości do słuchania i obserwowania go**. Dzieci otoczone bliskimi, mają największe szanse na poradzenie sobie z sytuacją stresową.

W zabawie z dzieckiem warto wprowadzić elementy relaksacji, takie jak:

- praca z oddechem – zdmuchiwanie z dzieckiem świeczki lub dmuchanie na gorącą pizzę "na niby" – wydech dłuższy niż wdech, np. liczenie do 4 wdychając powietrze i do 7 wydychając je.
- puszczenie baniek mydlanych.
- przytulanie się.
- wspólne rysowanie – dowolnego tematu, tego co czuję, tego co dla mnie przyjemne.
- dowolna forma ruchu, która przynosi ukojenie, udawanie zwierzątek itp.
- położenie się na dywanie, położenie pluszaka na brzuchu i unoszenie go za pomocą spokojnego głębokiego oddechu oraz powrót do sytuacji wyjściowej.
- dmuchanie kartki papieru A4 trzymanej w ręce i patrzenie, co się z nią dzieje.
- zabawa w silne drzewo – rodzic z dzieckiem na znak udaje silne drzewo, wyciąga ręce do góry, napina mięśnie, a następnie udajemy, że przychodzi łagodny wiatr, kołyszemy rękami, rozluźniamy mięśnie.
- robienie różnych min do lustra – naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni twarzy.
- kontakt z naturą.
- spacer z psem, zabawa ze zwierzakiem domowym.

Warto **stworzyć przestrzeń do rozmowy**, jednak nie naciskać na nią. Niezmiernie ważne są empatia i towarzyszenie dziecku przy odczuwaniu emocji. **Rozmowa** jest kluczowa w budowaniu relacji, zwłaszcza w sytuacji, która może narażać dziecko na stres. Podczas niej warto przestrzegać kilku zasad:

1. **Mów do dziecka, patrząc mu w oczy**. Dostosuj się do poziomu wzroku dziecka – skieruj twarz w jego stronę.

2. W trakcie rozmowy:

- **Traktuj dziecko poważnie**. Uważnie go słuchaj. Zbierz jak najwięcej informacji, aby być pewnym, że dobrze rozumiesz jego obawy. Okazuj dziecku, że starasz się je zrozumieć, możesz używać słów: „rozumiem”, „tak”. Staraj się popatrzeć na sprawę z perspektywy dziecka.
- **Pozwól dziecku się wypowiedzieć**. Nie przerywaj w pół zdania. Zadawaj pytania pomocnicze, aby uzyskać dodatkowe informacje, by lepiej je zrozumieć.
- **Odpowiedź „nie wiem” – traktuj pozytywnie**. Zazwyczaj dziecko w taki sposób mówi: „Powtórz pytanie, żebym miał czas zastanowić się nad odpowiedzią” lub „Pytanie jest zbyt

trudne”.

- **Nie zadawaj pytań typu „dlaczego...?”**. Zamiast tego używaj pytań: „W jaki sposób?”, „Jak to się stało, że podjąłeś taką decyzję?”. Pytanie rozpoczynające się od słowa „dlaczego” zazwyczaj kojarzy się dziecku z dodatkowymi kłopotami i negatywną oceną jego zachowania.
- **Nazywaj emocje, które rozpoznajesz u dziecka, i próbuj reagować na nie empatycznie**: „Wyobrażam sobie, że możesz odczuwać lęk w sytuacji, gdy...”; „Rozumiem, że ta sytuacja wywołuje bezsilność”; „Wydajesz się być zasmucony i przygnębiony tą sytuacją”.
- **Wskazuj mocne strony dziecka**. Mów komplementy. Szukaj zasobów dziecka, nie skupiaj się na deficytach.
- **Pytaj o jego zdanie w ważnych dla niego sprawach**.

W poniższym **linkach** podane są inne, pomocne artykuły poruszające problem przeprowadzania rozmów z dziećmi na temat wojny:

<https://dzieciecapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/>
<https://wychowujemy.com.pl/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie/?fbclid=IwAR3WpSSuKWcEHeyjr4ZCdIOMrXS5lQsrCHzJvk2yWvQ-7KYfyN5bvMkj1Sw>

W obliczu kryzysu **każda osoba na inny sposób może doświadczać stresu, lęku czy smutku**. Może być to wewnętrzny niepokój, lęk, natłok myśli. U dzieci mogą zdarzać się bóle brzucha czy głowy lub też obgryzanie paznokci. U innych może pojawić się ucisk w klatce piersiowej, spłycony oddech, wybuchy niekontrolowanej złości lub płacz. Jeszcze inne osoby mogą zareagować trudnościami z koncentracją.

W obecnej sytuacji **warto skupić się na "tu i teraz", unikać katastrofizacji, wyłączyć telewizję czy komputer** w pokoju, gdzie przebywa dziecko – unikać narażenia dziecka na oglądanie zdjęć czy filmów z konfliktu zbrojnego.

Bardzo ważne jest także zadbanie o **aspekt związany z ciałem**. Priorytetem są ćwiczenia fizyczne. Należy zadbać o higienę snu, jedzenia, czas wolny od napięć. Niezdrowe jedzenie, krótki sen, nieuwzględnienie przerw w aktywności w ciągu dnia – to również stres dla ciała.

Ważne jest także **zadbanie o relacje**. Utrzymywanie kontaktów z rówieśnikami, czy bliskimi z rodziny. Jest to istotne, nawet, jeśli miałby to być kontakt wyłącznie telefoniczny lub internetowy. Warto wówczas zadbać o włączenie kamerki, czy mikrofonu, aby kontakt był jak najbardziej efektywny i dostarczał komunikatów płynących z ciała, a wyrażających troskę i miłość.

Zadbajmy również o **małe rytuały, o utrzymanie planu dnia, czy tygodnia**. Schematy i przewidywalność dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Dzieci mają wówczas poczucie spokoju, że nawet wobec zagrożenia zewnętrznego, o którym słyszą, czy które przeżywają, jest pewna stałość, którą znają i w której mogą czuć się bezpieczne.

Mamy nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą Państwu i Państwa dzieciom w odnalezieniu się w nowej sytuacji, przed którą zostaliśmy postawieni.

Bibliografia:

e-book: Aneta Zychma *Relaksacja dla małych dzieci. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli*. Tulistacja, Kielce 2020.

Trauma w dobie pandemii, Przewodnik Fundacji Dorastaj z Nami.

Poradnik ORE, *Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty i własnych obserwacji i przemyśleń*.