

Wojna w Ukrainie – trudny temat do rozmowy

Drodzy rodzice i opiekunowie sytuacja, która ma miejsce w Ukrainie niepokoi nas wszystkich i rodzi pytania jak rozmawiać o tym co się dzieje, czego jesteśmy świadkami z naszymi dziećmi. Wojna jest czymś co w jak najbardziej uzasadniony sposób wzbudza lęk i niepokój. W obecnej sytuacji doświadczamy poczucia zagrożenia, odczuwamy niepokój, złość, strach, przeżywamy niepewność, poczucie bezradności. Dzieci czują i przeżywają podobnie jak my dorośli.

Co zatem zrobić by pomóc dzieciom?

Najważniejsza jest **rozmowa** a w niej:

- stworzenie przestrzeni na pojawienie się odczuć dziecka (zapytanie co go martwi, czego się obawia, co przeżywa, czego się boi), ważne jest nazywanie i akceptowanie wszystkich emocji przeżywanych przez dzieci,
- wyjaśnienie, wytłumaczenie co się wydarzyło, gdzie np.: na Ukrainie rozpoczęła się wojna, prezydent Rosji zdecydował o ataku na inne państwo...”, można pokazać na mapie geograficznej, gdzie toczy się wojna, jak daleko od naszego kraju, trzeba odnosić się do faktów na które dziecko jest gotowe, ważne, by pytać dziecko co myśli, o to jakie zna fakty. Dziecko odczuwa nasz nastrój, wie, że wydarzyło się coś niepokojącego, a jeśli nikt mu nie wytłumaczy co się dzieje może snuć domysły, obwiniać siebie i przypisywać nastroje domowników swojemu zachowaniu,
- zatrzymanie się na sytuacji tu i teraz (pokazać dziecku, że jest bezpieczne, zachowywać dotychczasowy rytm dnia, rytuały; daje to dziecku poczucie stabilności i bezpieczeństwa), unikajmy katastrofizacji,
- odpowiadajmy na pytania dziecka, nie opowiadajmy z detalami, szczegółami wydarzeń. Dziecko zapyta w sposób właściwy dla swojego wieku, dostosujmy więc treść odpowiedzi do wieku dziecka, mówmy prawdę językiem dostosowanym do wieku dziecka, Jeśli dziecko pyta czy u nas będzie wojna odpowiadajmy zgodnie z prawdą np. „nie wiem co będzie ale nie ma teraz wobec nas bezpośredniego zagrożenia...”.

Rozmowę należy zakończyć czymś **pozytywnym**, informacją dotyczącą tego jak wielu ludzi pomaga Ukrainie, co możemy zrobić w swoim środowisku jak solidaryzować się z mieszkańcami Ukrainy, jakie decyzje podejmują przedstawiciele innych państw by zakończyć wojnę.

Szukajmy różnych sposobów na uspokojenie dziecka

- zabawy, rysunki, które mogą być związane z odbieranymi treściami dotyczącymi wojny - to naturalny dla dzieci sposób pozbywania się napięcia;
- bądźmy blisko fizycznie, przytulmy - to również uspokaja dziecko,
- bycie razem, zaplanowanie więcej czasu na wspólną zabawę również pomaga,
- relaksowanie, wprowadzanie ćwiczeń oddechowych, masażyków,
- czytanie dzieciom bajek relaksacyjnych,
- zadbajmy o to by dziecko nie oglądało drastycznych scen, ujęć np. w telewizji, w Internecie.

Zapraszamy do **Punktu Interwencji Kryzysowej** w naszej placówce: rodziców opiekunów, młodzież, dzieci potrzebujące wsparcia, rozmowy, porady również w związku z obecną sytuacją.

W każdą **środę** w godzinach: **od 16.00 do 18.00** w gabinecie nr **202**, dyżuruje specjalista z zakresu interwencji kryzysowej lub psychoterapeuta. Osoby zainteresowane w/w godzinach mogą skorzystać również z porady telefonicznej pod nr MZ PPP: **41 367 67 28 wew. 202**.

Osoby zainteresowane mogą skorzystać z pomocy bezpłatnie i bez wcześniejszej rejestracji.

Pracę Punktu Interwencji Kryzysowej koordynuje :
mgr Dorota Słapek.

