

Jak rozmawiać z dziećmi w czasie niepewności i stresu związanego np. z wojną.

I

Dowiedz się, jak dziecko widzi, to co się dzieje i jak reaguje na sytuację

Zadawaj dziecku pytania otwarte i dowiedz się, co już wie. Wyjaśnij mu, że może z Tobą rozmawiać, kiedy tylko chce. Wspólne rysowanie, opowiadanie historii i inne czynności, które razem będziecie wykonywać mogą pomóc w rozpoczęciu rozmowy.

II

Bądź otwarty i rozmawiaj z dzieckiem używając słów, które rozumie

Przedstaw dziecku własną wizję sytuacji, starając się być przy tym emocjonalnie powściągliwym. Jeśli nie potrafisz odpowiedzieć na pytania swojego dziecka, nie próbuj na siłę szukać wytłumaczenia. To normalne, że nie znamy odpowiedzi na wszystkie pytania. Postaraj się zrozumieć, że dziecko pyta o te kwestie, które są dla niego ważne. Pokieruj rozmowę w oparciu o sygnały wysyłane przez dziecko.

III

Mów o emocjach

Jeśli Twoje dziecko martwi się lub jest złe z powodu tego, co dzieje się wokół niego, słowa „nie martw się” lub „nie powinieneś się denerwować” nie uspokoją go. Powiedz: „Widzę, że się martwisz o sytuację w kraju, ja też się martwię”. Dasz w ten sposób dziecku do zrozumienia, że nie jest samo ze swoimi odczuciami. Udzielając wsparcia nie składaj obietnic, których dotrzymanie nie zależy od Ciebie: „wszystko będzie dobrze”, „nic się nie stanie”. Powiedz: „cokolwiek się stanie, najważniejsze, że mamy siebie”. Jeśli dzieci chcą się bawić się lub rysować „wojnę” - nie zabraniaj im. To mechanizm, który pomaga im radzić sobie ze swoimi emocjami.

IV

Podziel się planem awaryjnym z dzieckiem

Posiadanie planu działania na wypadek pogorszenia się sytuacji w kraju pozwala złagodzić odczuwany niepokój. W tym celu osoby dorosłe – opiekunowie dzieci – powinni przygotować prosty plan na wypadek sytuacji awaryjnych. Powiedz o nim dziecku. Wskaż miejsce, gdzie możecie się spotkać, jeśli telefon komórkowy przestałby działać; ustalcie, z kim dziecko powinno się skontaktować, aby otrzymać pomoc w sytuacji utraty kontaktu z Tobą (np. w zatłoczonym miejscu), a także jakie rzeczy należy przygotować do zabrania na wypadek ewakuacji itp.

V

Zaangażuj swoje dziecko w pozytywne działania

W czasach niepewności dziecko szczególnie potrzebuje kontaktu emocjonalnego z bliskimi osobami. Możesz go zapewnić wspólnie czytając, bawiąc się, podejmując aktywność fizyczną. Takie zajęcia pozwalają dziecku czuć się bezpiecznie i zacieśniać więzy z ważnymi dla niego członkami rodziny. Ponadto przestrzegaj codziennej rutyny i planuj z dzieckiem wasze działania na kolejny dzień, najlepiej jeszcze przed położeniem się spać.

VI

Dbaj o siebie

Lepiej pomożesz swojemu dziecku, dbając o siebie. Dziecko widzi, jak reagujesz na wiadomości i Cię naśladuje. Dlatego ważne jest, aby pokazać dziecku, że jesteś spokojny. Jeśli odczuwasz niepokój lub zdenerwowanie, poświęć czas dla siebie, porozmawiaj o tym, co cię martwi z innymi członkami rodziny, przyjaciółmi i zaufanymi osobami.

VII

Ostrożnie zakończ rozmowę

Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że w trudnej sytuacji nie zostanie samo. Kończąc rozmowę o ważnych sprawach, oceń poziom lęku dziecka: obserwuj jego mowę ciała, oceń, czy mówi normalnym tonem głosu i obserwuj, jak oddycha. Przypomnij dziecku, że Ci na nim zależy, wysłuchaj go i zapewnij, że może w każdej chwili porozmawiać z Tobą na dowolne tematy.

Źródło: UNICEF