

POROZMAWIAJMY O...WOJNIE

Wychodź naprzeciw potrzebom dzieci.

Bądź w gotowości do rozmowy.

Rozmowa to narzędzie walki
ze strachem i dezinformacją.

Każdy może rozmawiać.

Ty także.



Kiedy rozmawiać?

1. Kiedy dziecko zadaje Ci pytanie.
Odpowiadaj zgodnie ze wskazówkami w instruktażu.



2. Kiedy obserwujesz, że zachowanie dziecka jest odmienne od dotychczasowego.
Twoje dziecko może być w napięciu, które wyrazi w ciele, a nie w słowach, np. bólem brzucha, płaczliwością, nasiloną potrzebą kontaktu fizycznego, drażliwością. Wówczas rozpocznij rozmowę, opisując to, co widzają Twoje OCZY, tzn. *„Widzę, że coś Cię dręczy”*, *„Mam wrażenie, że trudno Ci się dziś skupić”*, *„Opowiedz mi o tym”*, *„Chciałbym/-abym porozmawiać z Tobą o tym, co przeżywasz”*.





Jak
rozmawiać?



Wskazówka I

Jeżeli dziecko pyta Cię o wojnę, odpowiadaj mu wprost
i **ZGODNIE Z PRAWDĄ.**

Potraktuj tę rozmowę poważnie.



Wskazówka 2

Wyraź dziecku uznanie, np. w słowach:

„Doceniam, że mnie o to pytasz.”

“Doceniam, że chcesz ze mną o tym porozmawiać.”

“To wymaga od Ciebie odwagi.”



Wskazówka 3

Masz prawo nie znać odpowiedzi na zadane pytanie. Daj sobie czas. Powiedz np.: *„Widzę, że to Cię martwi/interesuje. Na razie nie znam odpowiedzi na to pytanie.*

Potrzebuję się nad tym zastanowić. Odpowiem Ci ...

(określ czas – jeśli rozmawiasz z dzieckiem przedszkolnym odwołaj się do konkretnego wydarzenia w ciągu dnia, np. po śniadaniu; jeśli rozmawiasz ze starszym dzieckiem możesz posłużyć się jednostką czasu).



Wskazówka 4

Dowiedz się od dziecka jakie posiada informacje i jakich informacji potrzebuje. W rozmowie - przede wszystkim pytaj.

Możesz zapytać:

„Co chciałbyś wiedzieć?”

„Co już wiesz na ten temat?”

„Co jest dla ciebie najtrudniejsze?”



Wskazówka 5

Odpowiadając na pytania **TRZYMAJ SIĘ FAKTÓW.**

Pozwól dziecku zarządzać rozmową.

Każda rozmowa będzie inna.

Jeżeli Twój rozmówca jest dociekliwy, odwołaj się do przykładów z jego świata.



Możesz usłyszeć następujące pytania:

- Co to jest wojna? -> *„To sytuacja, w której jedno państwo chce zająć terytorium innego państwa i używa w tym celu wojska/ żołnierzy.”*
- Czy na wojnie umierają ludzie? -> *„Tak. Wojna jest niebezpieczna i wzbudza różne emocje.”*
(kontynuuj rozmowę zgodnie ze wskazówką nr 6).
- Czy Rosja zaatakuje Polskę? -> *„TERAZ jest w Polsce bezpiecznie, Polska ma wsparcie innych krajów, wojna jest na Ukrainie”.*

Wskazówka 6

Nazywaj EMOCJE i POTRZEBY dziecka. To one leżą u podstaw zadawanych Ci pytań. Jeżeli ich nie znasz - zgaduj. Dziecko zweryfikuje Twoje przypuszczenia. Nie zaprzeczaj emocjom. Nazwana emocja przynosi ulgę.



Nie mów:

„Nie ma się czego bać”,

„Będzie dobrze”,

„To nie jest temat dla dzieci”.

W zamian powiedz:

„Widzę, że ta sytuacja jest dla Ciebie trudna/ ten temat jest dla Ciebie ważny. Boisz się wojny? Chciałbyś/-abyś o tym porozmawiać?”

„To naturalne, że czujesz się zagubiony/ przestraszony /zdenerwowany/ smutny.”

„Jeśli chcesz, możemy obejrzeć wszystkie Twoje emocje.

Mogę Ci w tym pomóc” (możecie je np. narysować).

Wskazówka 7

Udzielaj informacji do czasu aż dziecko zaspokoi swoją ciekawość i/lub wyraźnie się rozluźni. Jeżeli nie jesteś pewien/pewna czy wyczerpałeś/-aś temat, zapytaj:

„Czy masz do mnie jeszcze jakieś pytanie?”, „Czy coś jeszcze domaga się Twojej uwagi?”



Wskazówka 8

Upewnij się w jaki sposób zostałeś zrozumiany/-a. Zawsze możesz poprosić, aby dziecko powtórzyło Twoją odpowiedź, np. *"Czy możesz powtórzyć to, co powiedziałem/-am?"*

Wskazówka 9

Swoimi troskami podziel się z innymi dorosłymi. Dziecku zapewnij poczucie bezpieczeństwa. W rozmowie z dzieckiem nie katastrofizuj (np. „Nas też to czeka”, „Będzie III wojna światowa”), ale też nie zaśmiewaj tematu, który jest poważny i wzbudza lęk.

Bądź dla dziecka źródłem informacji, których ono potrzebuje, ale nie wszystkich, które posiadasz.



Wskazówka 10

Ogranicz się do słów (obrazy znane z sieci nie są dzieciom potrzebne, mogą potęgować lęk).



Wskazówka II

Zastanów się z dzieckiem w jaki sposób możesz się zaangażować. Zapytaj: „Co chciałbyś dla siebie zrobić?”, „Co sprawia, że czujesz się lepiej?”, „Co dotychczas pomagało Ci się zrelaksować?”, „W jaki sposób możemy pomóc naszym kolegom/koleżankom z Ukrainy?”, „Czy chcesz usłyszeć jakie ja mam pomysły?”



Wskazówka 12

Zachowaj rutynę – rutyna zapewnia poczucie bezpieczeństwa.



Wskazówka 13

Zadbaj o przyjazną atmosferę.
Masz prawo do przyjemności.



Wskazówka 14

Nie blokuj możliwości odreagowania napięcia w zabawie –
dzieci bawią się w wojnę.

Jednocześnie może to świadczyć o tym,
że temat ten domaga się Twojej uwagi.



Nauczycielu, w rozmowie z klasą/grupą możesz wykorzystać załączone wskazówki. Stwórz przestrzeń do rozmowy. Jeżeli uczeń zapyta Cię bezpośrednio, oznacza to, że czuje się z Tobą bezpieczny.

Jeżeli w Twojej klasie/grupie jest uczeń pochodzenia ukraińskiego i/lub rosyjskiego, uprzedź go o możliwej rozmowie na temat wojny, zapytaj czy chce w niej uczestniczyć.

Jeżeli wyrazi chęć uczestnictwa – opowiedz mu o tym jak może przebiegać taka rozmowa, zapytaj go czego od Ciebie potrzebuje na "tu i teraz" i zapewnij o swojej otwartości na kontakt, np. „Chcę być dla Ciebie wsparciem.”, „Nie wiem, co przeżywasz. Jeżeli mnie potrzebujesz, jestem, żeby Ci pomóc”.

Jeżeli odmówi – zapewnij mu opiekę na okres rozmowy z klasą/grupą. Poproś o pomoc pedagoga/psychologa lub innego nauczyciela, z którym dziecko ma dobry kontakt i z którym może porozmawiać o wszystkim.

Ustal z klasą w jakim zakresie możecie pomóc. Czasami wystarczy TYLKO/AŻ obecność i "normalne" traktowanie.

Źródła (które posłużyły do stworzenia intruktażu i z których Ty też możesz skorzystać):

Appelt, K. (2022). Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie. MAŁE CHARAKTERY.
<https://www.malecharaktery.pl/video/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie>

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej. (2022). Wojna w Ukrainie. Jak rozmawiać o niej z dziećmi i młodzieżą?
<https://www.youtube.com/watch?v=R5JyMmbGIPI>

Jarecka, P. (2022). Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie? DZIECIĘCA PSYCHOLOGIA.
<https://dzieciapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/>

Rosenberg, M.B. (2020). Porozumienie bez przemocy. Warszawa: Czarna Owca.

