

Drodzy Rodzice



Nie karm strachu dziecka

Drodzy Rodzice,

dzieci nie żyją na innej planecie i docierają do nich w różny sposób informacje o wojnie w Ukrainie. Rozmawiajmy z nimi na ten temat, nie popadając w skrajności, aby nie wzbudzać w dzieciach niepotrzebnego lęku. To bardzo ważne, aby dzieci o tym, co się dzieje, dowiadywały się w pierwszej kolejności od rodziców i bliskich, w bezpiecznej relacji i przestrzeni. Najważniejsze, by dziecko podzieliło się swoimi emocjami. Dzieci przeżywają obecną sytuację inaczej niż dorośli z uwagi na brak dojrzałości emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie poczuciem zagrożenia i strachu.

Dzieci wiedzą, że trwa wojna. W miarę możliwości zadbajmy, aby nie stykały się z tymi najbardziej koszmarnymi jej aspektami. Docierają do nich informacje ze świata, obserwują reakcje rodziców, oglądają telewizję. Także odczuwają niepokój, strach, poczucie bezradności i zagrożenia. Ważne jest zadbanie o to,

aby rozmowa była odpowiednia dla etapu rozwojowego dziecka. Nie straszymy, ale też nie pomniejszamy powagi wojny. Trzymajmy się faktów, unikajmy stereotypów i uważajmy na fake newsy. Dozujmy informacje i chrońmy dzieci przed drastycznymi szczegółami inwazji, wstrząsającymi relacjami i opowieściami. Uważajmy na obrazy i zamiast obrazów dajmy dzieciom słowo. Rozmowa pozwala reagować na emocje dziecka, a słowa uruchamiają w głowie dziecka dokładnie tyle, ile ono jest w stanie przyjąć ze względu na swój wiek.

Wyjaśniamy w miarę możliwości, co się dzieje, bo to pozwala oswoić się z tematem. To rodzice powinni mieć wpływ na informacje, które otrzymuje dziecko. W zależności od wieku i możliwości rozumienia sytuacji przez dziecko można mu opowiedzieć, jak doszło do obecnego konfliktu zbrojnego. Musimy pamiętać, że dzieci mają różny stopień gotowości przyjęcia trudnych informacji i różną potrzebę zaspokajania wiedzy. Dlatego powinniśmy uszanować to, że dziecko nie zawsze będzie chciało rozmawiać na ten temat. Okażmy otwartość i zrozumienie, ale nie naciskajmy na rozmowę. Bądźmy uważni, a dziecko samo do nas przyjdzie porozmawiać, gdy poczuje taką potrzebę.

Mimo naszych starań, dzieci i tak mogą trafić na przekazy, na które nie są emocjonalnie gotowe. Bądźmy gotowi na to, aby ukoić ich emocje. Jeśli widzimy, że dziecko jest rozdrażnione, zestresowane, rozbite to pamiętajmy, że zmaga się z czymś, co jest ponad jego siły pojmowania świata. Dzieci mogą reagować bardzo różnie na obecną sytuację np. mogą chcieć spać z rodzicem, robią się niespokojne i przewrażliwione, reagują nieadekwatnie do sytuacji, są płaczliwe, nie chcą rozstawać się z rodzicem, częściej chcą być przytulane i okazują czułość itp. Dajmy dziecku dużą dawkę wyrozumiałości, weźmy poprawkę na jego zachowanie nawet jeśli robi aferę lub wybuchnie złością.

Pozwólmy sobie na emocje, ale nie wpadajmy w panikę przy dziecku. Ważne jednak, abyśmy przy dzieciach to my byli źródłem wsparcia dla nich. Gdy zagrożone jest poczucie bezpieczeństwa, to rodzic powinien być oparciem w trudnej sytuacji. Można również porozmawiać z dzieckiem o uchodźcach, którzy uciekają przed wojną i przekazać darowizny na rzecz ich wsparcia. Dzieci często czują się bezpieczniej i pewniej, gdy wiedzą, że mogą pomóc.

Ważne:

- bądź blisko swojego dziecka, okazuj mu wsparcie i zrozumienie;
- spędzaj jak najwięcej czasu z dzieckiem;
- organizuj mu czas z rówieśnikami, zapewniaj zabawy, czas wolny adekwatnie do wieku;
- nie rezygnuj z dotychczasowych przyjemności;
- szukaj wsparcia dla siebie i dziecka, jeśli tego potrzebujesz;
- nie koncentruj się tylko na obecnej sytuacji;
- przytulaj, całuj, okazuj miłość...

W naszej szkole, jak w wielu innych, organizowana jest zbiórka darów dla potrzebujących rodzin uciekających z Ukrainy. Nauczyciele otrzymali materiały, które są przygotowane z myślą o rozmowach z dziećmi na temat obecnej sytuacji i będą podejmowali adekwatne do potrzeb działania. Dbamy o to, aby dzieci czuły się w naszej szkole bezpiecznie i nie były narażone na nadmiar negatywnych informacji o konflikcie zbrojnym. Staramy się zapewnić dzieciom jak najwięcej „normalności”. Udzielamy wsparcia wszystkim potrzebującym uczniom, rodzicom i nauczycielom, którzy zwracają się do nas o pomoc. Nauczyciele zwracają uwagę, że nie wszystkie dzieci chcą rozmawiać na temat wojny. Musimy również zadbać o potrzeby tych dzieci i uszanować ich decyzje.

Bardzo prosimy o informacje, jeśli Państwo mają trudności z poradzeniem sobie z obecną sytuacją, rozmową z dzieckiem, zaobserwowali niepokojące zachowania u dziecka lub widzą potrzebę rozmowy z dzieckiem.

Zachęcamy do kontaktu:

pedagog szkolny: Elżbieta Gonet tel. (81) 458 6611

pedagog szkolny: Ilona Wrótniak-Terlecka tel. (81) 458 6617

psycholog szkolny: Beata Pykacz tel. (81) 458 6617