

## „Rozmowa z przedszkolakiem o trudnej sprawie”

Marcowy artykuł miał być poświęcony zupełnie innemu zagadnieniu. Ale sytuacja zaskoczyła nas wszystkich i skłoniła do pochylenia się nad tą najbardziej aktualną. To co dzieje się za naszą wschodnią granicą, w państwie żyjącym do tej pory w miarę spokojnie, nagle zmieniło naszą codzienność. I rodzi się pytanie: jak rozmawiać o tym z dziećmi, szczególnie tymi w wieku przedszkolnym? Jak rozmawiać o tym co dzieje się na Ukrainie? Nie uchronimy dzieci przed napływającymi zewsząd informacjami o wojnie. Radio, telewizja, telefony, rozmowy dorosłych o wydarzeniach na wschodzie. Dzieci to słyszą i same zaczynają - mimo iż nie rozumieją powagi sytuacji- nawiązywać do niej, często mówiąc w przedszkolu: „bo proszę pani tata powiedział że jest wojna”, „Bo Butin (Putin) napadł na Ukrainę”.

Co robić? Starszemu dziecku jesteśmy w stanie w miarę racjonalnie wytłumaczyć całą zagmatwaną sytuację, rozmawiać z nim, przedstawiać fakty. Jak rozmawiać z przedszkolakiem który przecież jeszcze nie rozumie praw rządzących światem, nie rozumie dlaczego jedno państwo zaatakowało drugie i jaki ma w tym cel. Dzieci przedszkolne odbierają te obrazy i informacje zupełnie inaczej.

Ale... są doskonałymi obserwatorami. Zauważają nerwowość w domu rodzinnym, chłoną emocje dorosłych, ukradkiem widzą w telewizji obrazy pokazujące to, co dzieje się na Ukrainie, często są to obrazy bardzo przykre i tragiczne.

Nie zostawiamy ich z niczym. Unikanie rozmowy i jak najlepszego wytłumaczenia tego co się dzieje, może spowodować że poczują się zagrożone, zaczną się bać, staną się lękliwe.

Podchodząc do takiej rozmowy my sami musimy być opanowani i spokojni. Nie musimy w sposób szczegółowy opisywać całej sytuacji. Przedszkolak może jej nie zrozumieć a nawet poczuć się przytłoczony informacjami których nie do końca może pojąć. Możemy takiemu małemu dziecku przedstawić ją jako odniesienie do znanej mu bajki, np. pamiętasz? żona rybaka z bajki „O rybaku i złotej rybce” chciała mieć najpierw domek, potem pałac, chciała coraz więcej i więcej. Ktoś, kto ma dużo przestaje być z tego zadowolony i chce mieć jeszcze więcej. Tak jest i w tej sytuacji. Pewien prezydent chce mieć ziemię należącą do innego prezydenta. Robi przez to złe i przykre rzeczy a tak nie można.

Im prostszy sposób wytłumaczenia, mniej szczegółowy, tym lepiej dla dziecka. Przekazujemy informacje najbardziej istotne, co jakiś czas. Nie musimy dziecku relacjonować wydarzeń codziennie. Unikajmy informowania dziecka o bólu, cierpieniu, strachu i śmierci. Skupmy się raczej w rozmowie na tym, że jest wielu ludzi którzy usiłują zakończyć tą wojenną sytuację, w różny sposób pomagają mieszkańcom Ukrainy i my też możemy pomóc.

Starajmy się ograniczyć dostęp małego dziecka do treści pokazywanych w mediach, aby nie było nimi ciągle stymulowane. Nie dyskutujmy o sytuacji w jego obecności, nie wyolbrzymiamy i nie tworzymy różnych scenariuszy, nie wybiegajmy w przyszłość. Skupmy się na tym co jest faktem, co jest aktualne.

Jeśli dziecko bawi się normalnie, wykonuje swoje obowiązki, jest w dobrym nastroju, nie rozpoczynajmy z nim rozmowy o aktualnej sytuacji. Jeśli dziecko jest rozdrażnione, nerwowe, należy zapytać, co się dzieje. Dać mu sygnał, że akceptujemy jego emocje i jeśli

tylko będzie chciał możemy z nim o tym porozmawiać. Aby zredukować jego lęki można wykorzystać bajki terapeutyczne, ćwiczenia relaksacyjne, skoncentrować jego uwagę na zupełnie innym, przyjemnym działaniu.

Pamiętajmy, że gdy dziecko zacznie pytać, co będzie dalej, nie można tworzyć scenariuszy, ani tych bardzo pozytywnych, ani bardzo negatywnych. W tej sytuacji wkraczanie w daleką przyszłość może stworzyć w dziecku poczucie bezradności. Dlatego też należy się skoncentrować tylko na tym, co tu i teraz. Musimy poczekać na rozwój wydarzeń, na to co przyniesie przyszłość. To wszystko kiedyś się skończy.

Opracowała: Beata Lofek