

Co dzieci powinny wiedzieć o wojnie w Ukrainie?

Od kilku dni w kontakcie bezpośrednim z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi doświadczam różnych sposobów przeżywania przez nich sytuacji w Ukrainie. Dzieci, które w sposób bezpośredni w niej nie uczestniczyły przeżywają duże napięcie emocjonalne.

W ich pracach swobodnych czy spontanicznych zachowaniach pojawiają się nawiązania do wojny. Zdarza się, że nie są w stanie w pełni nawiązać współpracy z diagnostą by zrealizować cel z jakim zostały wcześniej zgłoszone przez rodziców. W związku z tym priorytetem staje się zaopiekowanie ich emocjami, myślami, wzbogacanie repertuaru strategii radzenia sobie w tym trudnym czasie. Zachęcam rodziców i nauczycieli do konsultacji by wspomóc ich w rozmowach z dziećmi i młodzieżą. Do zaopiekowania się swoimi emocjami.

Niżej załączam materiał przygotowany przez specjalistów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Film dla dzieci warto obejrzeć razem z nimi „Porozmawiajmy o wojnie w Ukrainie (film dla dzieci) - YouTube”.

Drodzy Rodzice, Opiekunowie, Nauczycielki, Nauczyciele!!!

Niepokój związany z wojną w Ukrainie, który odczuwamy w ostatnich dniach udziela się również dzieciom. Zapewne obserwujecie to w swoich domach i w szkole. Dzieci słuchają rozmów dorosłych, oglądają w mediach i w internecie wiadomości a czasami nawet zdjęcia i filmy prosto z wojny.

Naszą ogromną rolą, obok wsparcia dla uchodźców i zadbania o siebie i bliskie nam osoby dorosłe jest wsparcie dla naszych dzieci i uczniów. Musimy tłumaczyć im sytuację, oddzielać prawdę od fałszu, rozmawiać, obserwować i koić niepokój.

Mamy nadzieję, że w tych działaniach pomocny będzie dla Was krótki film dla dzieci, który przygotowaliśmy w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, w którym psycholożka i terapeutka dr Anna Szczepaniak z fundacyjnego Centrum Pomocy Dzieciom oraz Łukasz Wojtasik, ekspert ds. bezpieczeństwa dzieci w internecie w prosty sposób opowiadają o wojnie w Ukrainie, tłumaczą jakie wywołuje ona emocje i jak sobie z nimi poradzić, a także zwracają uwagę na pojawiające się w mediach nieprawdziwe informacje, które potęgują lęk. W celu zadbania o najwyższą jakość przekazu treść filmu została skonsultowana i pozytywnie zaopiniowana przez uznaną psycholożkę, prof. dr hab. Katarzynę Schier.

Film jest przeznaczony dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym – jego wspólne obejrzenie z dziećmi może być dla rodziców punktem wyjścia do rodzinnej rozmowy o sytuacji za naszą wschodnią granicą a dla nauczycielek i nauczycieli pomocą w poprowadzeniu lekcji na ten temat.

Po wspólnym obejrzeniu filmu warto:

1. Zapytać dziecko lub uczniów, czego nowego dowiedzieli się z filmu, czy były to dla nich nowe informacje, czy wszystko z niego rozumiały, jakie mają pytania.
2. Porozmawiać z dzieckiem lub z uczniami o ich emocjach wobec wojny. Sprawdzić, czy dziecko lub niektórzy uczniowie nie mierzą się z wysokim poczuciem lęku.
3. Zapytać, czy dziecko lub uczniowie zauważyli, żeby ich ciało dawało im znaki, o których była mowa w filmie - czy w ostatnim czasie czuli ból brzucha, dokuczał im ból głowy? W razie potrzeby zapewnić dziecku wsparcie, poinformować rodziców.
4. Porozmawiać z dzieckiem lub zaangażować uczniów do dyskusji o omawianych w filmie sposobach rozładowywania lęku. Zastanowić się wspólnie jakie aktywności pomagają im się relaksować, oderwać od stresu - bieganie, granie i inne zabawy, przytulenie, czytanie książek.
5. Pogłębić temat zagrożeń związanych z natłokiem informacji, fake newsów i brutalnych obrazów wojennych w internecie. Zweryfikować zasady korzystania z sieci w domu.
6. Wyraźnie dać dzieciom i uczniom do zrozumienia, że jesteśmy gotowi do wsparcia kiedy tylko poczują stres lub dezorientację związaną z toczącą się wojną
7. Zastanowić się co wspólnie możemy zrobić dla Ukraińców. Zaangażowanie pomaga potrzebującym a przy okazji może też rozładować stres, poczucie lęku i bezradności.

Film został zrealizowany dzięki bezinteresownemu wsparciu serwisu [UPlive](#).