



<https://m.facebook.com/profilaktykaspoleczna/photos/a.472066356251765/2753011054823939/?type=3&source=44>

## JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE !!!

Wskazówki jak Wzmocnić poczucie bezpieczeństwa dziecka?

1. Sam musisz dobrze zrozumieć, co powiesz dziecku i jaki jest Twój stosunek do wojny. Dzieci boją się dwuznaczności i niepewności. (Ludzie kłócą się, ale nie powinni walczyć)
2. Dowiedz się, co konkretnie martwi Twoje dziecko, jakich uczuć doświadcza i z czym są one związane (Czego dokładnie się boisz? Co konkretnie Cię denerwuje?)
3. Zagwarantuj bezpieczeństwo dziecka. Pokaż, że potrafisz poradzić sobie zarówno ze swoimi uczuciami, jak i jego uczuciami. (Mogę czuć złość lub płakać, ale nigdy nie przestanę się o Ciebie troszczyć. Ty też możesz się złościć lub płakać, ale pamiętaj, że możesz na mnie liczyć.)
4. Buduj zaufanie do swojego dziecka. Daj mu nadzieję. (Przy każdym rozwoju sytuacji nie zostaniesz pozostawiony bez opieki. Zawsze jest ktoś, kto się Tobą zajmie. Jednocześnie możesz już coś zrobić sam/sam, np. powiedzieć innym, w czym potrzebujesz pomocy)
5. Naucz technik samoregulacji (techniki oddechowe, ćwiczenia ciała, kontrolowane fantazje)

I pamiętaj! Dzieci są bardzo elastyczne, mają naturalne zdolności adaptacji, wiele z nich poradzi sobie samo. Ale by to zrobić, potrzebuje rodzica, który wierzy w siebie i wierzy w nie.

# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



Rodzicu / nauczycielu  
zadbaj najpierw o siebie!  
Tylko wtedy, kiedy dorośli  
radzą sobie ze swoimi  
emocjami są w stanie pomóc  
dziecku w tym co ono  
przeżywa!



Stowarzyszenie  
Praktyki  
Pedagogicznej

# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## ZAAKCEPTUJ EMOCJE DZIECKA

- podziel się swoimi np. to naturalne, że czujesz lęk, ja też czuję niepokój
- akceptuj wszystko co przeżywa
- nie mów „nie bój się”  
„nie przesadzaj”



Stowarzyszenie  
Praktyki  
Pedagogicznej

# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## OGRANICZ ILOŚĆ INFORMACJI O WOJNIE

- wyłącz programy informacyjne
- unikaj emocjonalnych rozmów o wojnie przy dziecku



Stowarzyszenie  
Pracowników  
Pomocniczych  
Służb

# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## ŚLUCHAJ, NIE OCENIAJ

- zapytaj co dziecko wie?
- jakie ma informacje?



Stowarzyszenie  
Pracowników  
Pomocniczych  
Służb



# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## NIE MUSISZ ZNAĆ WSZYSTKICH ODPOWIEDZI NA PYTANIA

- daj sobie „5 minut” na reakcję,
- nie musisz odpowiadać natychmiast
- (powiedz np. „To ważne o co pytasz. Muszę przemyśleć odpowiedź. Wrócimy do rozmowy za ....” - nie za długo) .
- możesz „odwrócić pytanie” – A ty jak myślisz?



Stowarzyszenie  
Pracowników  
Pomocnicy  
Spółdzielni

# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## OBSERWUJ DZIECKO

- czy zmieniło się jego zachowanie,
- czy jest bardziej nerwowe, pobudzone, wycofane?



Stowarzyszenie  
Pracowników  
Pomocnicy  
Spółdzielni

# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## MÓW PRAWDĘ I MÓW TYLE ILE DZIECKO JEST GOTOWE USŁYSZEĆ

- nie zasypuj informacjami
- opieraj się na faktach
- informacje i forma muszą być adekwatnie do wieku dziecka



Stowarzyszenie  
Pracowników  
Pomocniczych  
Specjalistów

# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## ZAPYTAJ, CZY DZIECKO CHCIAŁOBY COŚ ZROBIĆ, POMÓC?

- starsze nastolatki - wolontariat
- młodsze - podzielić się zabawkami
- co by zrobiło, gdyby było np. prezydentem - może puścić wodze fantazji



Stowarzyszenie  
Pracowników  
Pomocniczych  
Specjalistów



# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## POKAZUJ CO JEST TU I TERAZ

- np. jesteśmy razem
- jesteś z mamą i tatą;
- np. teraz wojna trwa w Ukrainie, w Polsce nie ma wojny



Stowarzyszenie  
Pracowników  
Pomocy Społecznej

# Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?



## ZAPROONUJ JAKĄŚ WSPÓLNĄ AKTYWNOŚĆ

- Polecamy:
- relaksacje dla dzieci- dużo na You Tube
- relaksacja np. Hipnotyczne Opowieści. V. Ambroziak-Krzysztofowicz; Chwile wytchnienia;



Stowarzyszenie  
Pracowników  
Pomocy Społecznej