Szanowni Państwo,

w związku z aktualnymi wydarzeniami wojennymi musimy otoczyć nasze dzieci szczególną troską. Wielu z nas ma wątpliwości, jak rozmawiać z dziećmi na ten temat, jak wspierać je skutecznie. Trudno się dziwić. Nikt z nas nie był przygotowany na to, że kiedyś będzie musiał podjąć się tak trudnego, wymagającego dużej delikatności zadania.

Korzystając z doświadczeń specjalistów, przede wszystkim interwentów kryzysowych i psychotraumatologów, opracowaliśmy krótki poradnik. Mamy nadzieję, że skorzystają nie tylko rodzice, ale i inne osoby opiekujące się dzieckiem, jak na przykład dziadkowie.

*Pedagodzy szkolni:*

*Bernadeta Samczuk*

*Patrycja Karwicka- Bogusz*

1. Nie udawaj przed dzieckiem, że nic się nie stało. Nie bagatelizuj. I tak się wiele dowie z Internetu i od kolegów. Do rozmowy przystąp, gdy sam jesteś spokojny.
2. Pozwól dziecku ujawnić emocje otwarcie, również te negatywne. Pozwól, by powiedziało o lęku, złości itp. Pod żadnym pozorem nie oceniaj tego. Unikaj pokusy sterowania z przeświadczeniem, co powinno dziecko myśleć i czuć.
3. Pozwól dziecku „wygadać się”. Twoje cierpliwe, pełne empatii słuchanie jest największym teraz wsparciem.
4. Daj poczucie bezpieczeństwa, wskazując na nasze zasoby. Dostosuj ten przekaz do wieku dziecka.

Uwaga! Ważne, by na tym etapie odwoływać się do faktów, unikać obietnic i życzeniowego myślenia. Nie mówić ogólnikowo „wszystko będzie dobrze” albo życzeniowo „wojna się zaraz skończy”. W razie innego przebiegu zdarzeń dziecko nie będzie mieć zaufania do naszych zapewnień.

1. Zachowaj codzienną rutynę, niech plan dnia nie ulega zmianie. To daje dziecku ogromne poczucie bezpieczeństwa.
2. Nie osaczaj wiadomościami o wojnie, tak samo jak nie unikaj tego tematu. Jeżeli nie możesz oprzeć się ciągłemu śledzeniu wiadomości, lepiej rób to w sposób dyskretny, za pośrednictwem telefonu lub komputera, a nie telewizora czy radia – tak, by nie narażać dziecka na ciągle bombardowanie wojennymi informacjami, które będą potęgować poczucie zagrożenia.
3. Nie skupiaj się tylko na złych stronach konfliktu. Wskazuj też na dobre rzeczy, których doświadczamy i które budują.
4. Pamiętaj, że działanie zwiększa poczucie sprawczości, nie czujemy się wtedy jedynie przedmiotem działań, ale aktywnymi uczestnikami. Dlatego koniecznie wspólnie z dzieckiem angażuj się w działania pomocowe, które są dostosowane do jego wieku.
5. Staraj się nie traktować wojny jedynie w kategoriach traumy i trudności wychowawczej. Kryzys też może budować. Dziecko uczy się teraz od Ciebie i od najbliższego otoczenia empatii, współpracy, solidarności, radzenia sobie ze stresem. Jeśli się postarasz, będzie to jego kapitałem na przyszłość.
6. Weź pod uwagę, że do szkoły uczęszczają lub będą uczęszczać w najbliższej przyszłości uczniowie narodowości rosyjskiej i białoruskiej. Wytłumacz dziecku, iż wielu ludzi tej narodowości jest przeciwna wojnie i decyzjom swoich państw. Niektórzy z nich są nawet prześladowani. Dzieci nie są niczemu winne.