

## W JAKI SPOSÓB Z DZIEĆMI I NASTOLATKAMI ROZMAWIĄĆ O WOJNIE NA UKRAINIE?



- 1. ROZMAWIĄĆ O ODBYWAJĄCYM SIĘ KONFLIKCIE ZBROJNYM - WAŻNE.**

W przeciwnym przypadku, dzieci oraz nastolatki będą się opierać na informacji pozyskanej od rówieśników i z mediów społecznościowych, której mogą nie zrozumieć albo nie właściwie interpretować. Mogą one pozostać sami ze swoim niepokojem, strachem, wyobrażeniami.
- 2. OGRANICZAJ PRZEPŁYW INFORMACJI.**

Upewnij się, że zwłaszcza małe dzieci nie oglądają transmisji na żywo ze stref objętych wojną i nie widzą okrutnych scen. To może je mocno wystraszyć, wzbudzić niepokój i obawy o własne bezpieczeństwo.
- 3. POMYŚL, W JAKI SPOSÓB PRZEDSTAWISZ INFORMACJĘ.**

Opieraj się na potwierdzonych faktach z oficjalnych źródeł. Gdy pojawiają się nowe informacje, najpierw sam się uspokój, żeby móc rozmawiać spokojnym głosem.
- 4. NIE DRAMATYZUJ SYTUACJI I NIE WYWOŁUJ PANIKI.**

W obecności dzieci nie należy mówić o konsekwencjach agresji zbrojnej Rosji dla świata, o tym, w jaki sposób może zmienić się sytuacja Litwy czy codzienne życie.
- 5. ZAPEWNIJ, ŻE NA LITWIE NIE MA WOJNY.**

Przypominaj wciąż dzieciom i nastolatkom, że dorośli (rządzący, wojskowi, funkcjonariusze policji medycy USA i Unii Europejskiej) robią wszystko, żebyśmy byli bezpieczni.
- 6. NIE OBCIĄŻAJ DZIECI DUŻĄ ILOŚCIĄ INFORMACJI ALBO W OGÓLE NIE DZIEL SIĘ NIĄ.**

Rozmawiając z młodszymi dziećmi, nie należy wspominać o różnych szczegółach. Upewnij się, w jaki sposób dzieci rozumieją to, co się dzieje. Jeżeli widzisz, że dziecko o niczym nie wie i zupełnie nie interesuje się tym, nie opowiadaj mu o wojnie. Zapytaj nastolatka, czy wie on o sytuacji na Ukrainie, omów i sprecyzuj posiadaną przez niego wiedzę oraz źródła.
- 7. ODPOWIEDZ NA PYTANIA W NAJBARDZIEJ ZROZUMIAŁY SPOSÓB.**

Przedszkolaki oraz uczniowie klas początkowych mogą wiele razy pytać o to samo. Odpowiadaj zawsze cierpliwie, jak najbardziej precezyjnie i w sposób zrozumiały dla dziecka. Na pytanie, dlaczego odbywa się wojna, można odpowiedzieć: "Przemoc nie jest dobrym sposobem na rozwiązywanie konfliktów, ważne jest poszukiwanie porozumienia, niestety nie zawsze to się udaje i ludzie podejmują błędne decyzje. Czasem nawet niemożliwe zrozumieć, dlaczego tak się zachowują".
- 8. ZACHĘĆ DZIECKO DO TEGO, ŻEBY OKREŚLIŁO, JAK SIĘ CZUJE.**

Zapytaj o to, co je straszy, niepokoi. Zapewnij, że czuć niepokój, strach, złość jest normalne. Porozmawiaj o tym, co pomaga w uspokojeniu: oddychanie, spacer, rozmowa z bliską osobą i in.
- 9. ZACHOWAJ CODZIENNĄ RUTYNĘ.**

Im bardziej jasne i kontrolowane rzeczy dzieją się w codziennym życiu, tym dzieci i nastolatki czują się bezpieczniej.
- 10. OMÓWCIE WARTOŚCI RODZINNE, W JAKI SPOSÓB MOGLIBYŚCIE POMÓC MIESZKAŃCOM UKRAINY.**

Może być to pomoc finansowa lub przekazane rzeczy. Młodsze dzieci swoje wsparcie mogą okazać poprzez rysunki. Dzieci i nastolatki czują się bezpieczniej, gdy wiedzą, że mogą pomóc.

Informacje przygotowane przez Centrum Pomocy Dzieciom.

Aby uzyskać wsparcie emocjonalne lub pomoc psychologiczną, zadzwoń **1809**

Dowiedz się więcej o opcjach psychologicznych wsparcie jest dostępne na stronie internetowej [www.pagalbasau.lt/gaukpagalba](http://www.pagalbasau.lt/gaukpagalba)



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

pagalba  
sau

EMOCINES SVEIKATOS LINK