**Psycholog radzi: jak wesprzeć dziecko i rozmawiać z nim o wojnie?**

**Sytuacja mająca aktualnie miejsce w Ukrainie jest trudna dla wszystkich. Polacy masowo ruszyli na pomoc, organizując zbiórki, transport, a nawet przyjmując uchodźców do własnych domów. W ferworze tych działań łatwo zapomnieć o nas samych i naszych bliskich, a jednak dla najmłodszych konflikt zbrojny mający miejsce tak blisko polskiej granicy może być szczególnie stresujący.**

Dzieci przeżywają wszystko dużo silniej. Nie zawsze wiedzą co się dzieje lub wiedzą, ale naturalnie nie są w stanie określić poziomu niebezpieczeństwa. Jednocześnie nie mają zbyt wielkiej mocy sprawczej, co dodatkowo potęguje ich strach oraz bezradność.

**Dzieci potrzebują poczucia sprawczości dorosłych**

Tak naprawdę wszyscy potrzebujemy poczucia, że mamy wpływ na to, co dzieje się dookoła nas. Dla poczucia bezpieczeństwa dzieci świadomość, że dorośli panują nad sytuacją jest szczególnie ważna.

*- Dzieci naturalnie nie są w stanie wpływać na to, co dzieje się w “dorosłym” świecie. Obserwowanie jak rodzice czy dziadkowie, którzy do tej pory sprawiali wrażenie świetnie panujących nad wszystkim, zamartwiają się czy wręcz panikują tylko wzmaga ich poziom lęku* - **informuje Dominika Słowikowska, psycholog, coach, autorka bloga Pomogę Ci Mamo i ekspertka marki Coccodrillo.** *- Dlatego warto zachować spokój. Co prawda, nie jesteśmy w stanie zakończyć wojny, ale nie oznacza to, że nie mamy żadnego wpływu na otaczającą rzeczywistość. Wręcz przeciwnie - w obecnych czasach mamy większy wpływ niż kiedykolwiek. Działając według swoich możliwości, odsuwamy na bok bezradność* **- dodaje ekspertka.**

Zdecydowanie nie warto izolować dzieci od informacji, które i tak usłyszą w telewizji, szkole czy po prostu na ulicy. Zamiast tego, lepsza będzie spokojna rozmowa oraz wytłumaczenie tego, co dokładnie ma miejsce (dostosowując język do wieku dziecka), oraz co możemy z tym faktem zrobić. Należy jednak być czujnym, ponieważ niektóre dzieci mogą być przytłoczone i niekoniecznie zechcą przyłączyć się do działań pomocowych. W takiej sytuacji trzeba to uszanować.

**Nie blokuj dostępu do informacji, ale kontroluj je**

Jak zostało już wspomniane, blokowanie dostępu do informacji nie sprawi, że dziecko o niczym się nie dowie. Wręcz przeciwnie, może to zwiększyć jego poziom lęku ze względu na brak możliwości oceny zagrożenia oraz zrozumienia tego, co usłyszy z innych niż rodzice źródeł. Dlatego ważne jest, by na spokojnie rozmawiać z dzieckiem o zmieniającej się sytuacji i nie unikać jego pytań. Mimo to, kontrolujmy jakie informacje trafiają do dziecka. Informacyjny chaos sprawia, że docierają do nas najróżniejsze nieprawdziwe doniesienia, a najmłodsi nie potrafią ocenić ich rzetelności.

*- To, że otwarcie rozmawiamy z dzieckiem i informujemy o sytuacji w Ukrainie nie oznacza, iż powinniśmy obciążać je wszystkimi wiadomościami. Przede wszystkim, lepiej nie pokazywać dzieciom filmów ani zdjęć przedstawiających broń czy przemoc. Takie obrazy mogą na długo utkwić w ich pamięci. Niekoniecznie należy także dzielić się z pociechami wszystkimi swoimi obawami. O ile dana sytuacja jeszcze się nie wydarzyła, lepiej nią nie straszyć. Informujmy o tym, co dzieje się obecnie, bez zbędnych szczegółów* ***-* mówi Dominika Słowikowska.**

**We wspólnocie siła**

Obecna sytuacja w Polsce sprzyja poczuciu solidarności i więzi, która ma duży wpływ na postrzeganie własnego bezpieczeństwa. Warto kierować uwagę dziecka na te pozytywne aspekty - wszyscy jednoczymy się, aby pomóc innym, ludzie z całego kraju solidaryzują się, cały świat stoi po jednej stronie. Poczucie przynależności ma tutaj duże znaczenie, ponieważ daje siłę oraz wspólny cel, w którym ludzie mogą się wspierać.

Budująca jest świadomość, że niemal cały świat mówi jednym głosem i to właśnie to poczucie jedności warto zaszczepić w swoim dziecku. Jeżeli jest ono w wieku szkolnym, bardzo prawdopodobne, że część jego szkolnych kolegów i koleżanek pochodzi z Ukrainy lub w niedługiej przyszłości dzieci z tego kraju zaczną uczęszczać do jego szkoły. Warto przygotować na to naszą pociechę, wytłumaczyć jej, że będą one po trudnych doświadczeniach i możliwe, że nie będą mówić po polsku. Dajmy też dziecku wskazówki jak zachować się w takiej sytuacji.

Najważniejsza rada jaką można dać rodzicom na dzień dzisiejszy to: bądźcie ze swoimi dziećmi. Poświęcajcie im czas, róbcie zaplanowane wcześniej rzeczy, zachowajcie swój stały harmonogram dnia – to pozwala zachować przynajmniej minimalny poziom poczucia bezpieczeństwa. Dodatkowo, pozwólcie na swobodne wyrażanie emocji, zaakceptujcie je i postarajcie się wesprzeć oraz ukoić dziecięce smutki, niepokoje.

Dominika Słowikowska — psycholog, coach, certyfikowana edukatorka Pozytywnej Dyscypliny, autorka bloga Pomogę Ci Mamo, ekspertka marki Coccodrillo.

Coccodrillo to znana rodzicom polska marka odzieży dla niemowląt i dzieci, działająca na rynku od 2003 roku i należąca do spółki CDRL S.A. Coccodrillo prowadzi sprzedaż poprzez sklep internetowy, a także za pośrednictwem salonów sprzedaży stacjonarnej. W Polsce są to prawie 250 sklepów w większych i mniejszych miastach. Na świecie oferta marki dostępna jest w 230 punktach na 3 kontynentach: w Azji, Europie oraz Afryce. Coccodrillo ma w swojej ofercie szeroki wybór ubrań, akcesoriów, bielizny oraz obuwia dla dziewczynek i chłopców w wieku od 0 do 14 lat. W asortymencie sklepu można znaleźć zarówno propozycje na co dzień, jak i na specjalne okazje. Marka stawia w swoich projektach na różnorodność i charakterystyczne detale, wysoką jakość materiałów oraz kreatywność i ciekawy design. Wszystko po to, by dzieci mogły poprzez ubrania marki Coccodrillo wyrażać siebie i kreować swój własny styl.