

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

W związku z konfliktem zbrojnym na wschodzie Europy i agresją ze strony Rosji na Ukrainę zwracamy Państwa uwagę na samopoczucie dzieci i dostosowanie informacji do ich możliwości emocjonalnych i intelektualnych.

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek dotyczących tego jak wesprzeć najmłodszych w obecnej sytuacji:

1. **Dzieci nie filtrują informacji** – nie potrafią ocenić na ile to co usłyszą w radiu lub telewizji jest realnym zagrożeniem, ani na ile dotyczy to ich bezpośrednio, dlatego wydania informacyjne nie są przeznaczone dla dzieci.
2. **Dzieci mają uszy i oczy dookoła głowy** – zwracaj uwagę czy w domu nie są włączone środki masowego przekazu(TV/radio/plakaty), z których dziecko może usłyszeć coś co bardzo je przestraszy. Zwróć uwagę na to do czego dziecko ma dostęp w Internecie.
3. Rozmawiając o zagrożeniu wojną z innymi dorosłymi, **zwróć uwagę, czy na pewno dziecko nie przysłuchuje się tej rozmowie.**
4. Informacje przeznaczone dla osób dorosłych powinny docierać do dziecka w możliwie jak najbardziej okrojonej formie.
5. Trudne a nawet niemożliwe jest jednak by do dziecka informacje o wojnie nie dotarły.
6. **Nie okłamuj dziecka!** Mówienie, że „nic się nie stało”, „nie ma wojny” sprawia, że dziecko otrzymuje z otoczenia sprzeczne informacje – gdy się boimy chcemy mieć pewność, że bliscy mówią nam prawdę.
7. Jeśli dziecko zada pytanie nawiązujące do wojny, warto z dzieckiem o tym porozmawiać, odpowiedzieć na jego pytania, zapytać o jego myśli i obawy.
8. **Pozwól dziecku pytać i drążyć temat, słuchaj spokojnie, nie przerywaj dziecku.** Odpowiadaj o pytania, raczej ogranicz się do odpowiadania na zagadnienia wysuwane przez dziecko, zamiast podawać mu informacje.



9. Jeśli dziecko okazuje trudne emocje lub myśli związane z wojną, zauważ to i powiedź dziecku, że to dla Ciebie bardzo ważne, że dzieli się tym z Tobą.
10. **Dzieci wiele trudnych doświadczeń i emocji „przepracowuje” w zabawie i w pracach plastycznych.** To bezpieczny sposób próby zrozumienia czym jest ból, wojna, zagrożenie. Warto sięgnąć po ten sposób rozmawiając z dzieckiem – może narysować jak wyobraża sobie wojnę albo czego się boi i porozmawiać o tym rysunku z dzieckiem.
11. **Jeśli dziecko będzie mogło porozmawiać z rodzicem, nie będzie miało potrzeby tak aktywnego poszukiwania informacji na własną rękę.**
12. Wspieraj zachowania nastawione na empatię dziecka. **Uszanuj jego uczucia** i pokaż mu, że w Twojej obecności może się bać i płakać.
13. **Zwróć uwagę, czy w otoczeniu Twojego dziecka nie ma kolegów i koleżanek, pochodzących z obszarów zagrożonych lub objętych wojną.** Te dzieci i ich rodzice wymagają teraz szczególnego wsparcia i życzliwości. To dobry czas by zaproponować dzieciom wspólną zabawę, odciążyć rodziców, okazać im wsparcie i solidarność.
14. Zadbaj o to by w codziennym planie dziecka zmieniło się jak najmniej.
15. Zaplanuj czas z dzieckiem nastawiony na zabawę, odpoczynek i wspólne bycie ze sobą w atmosferze poczucia bezpieczeństwa i spokoju.
16. **Jeśli niepokoisz się stanem dziecka, potrzebujesz wsparcia, zgłoś się po pomoc psychologiczno-pedagogiczną i/lub psychoterapeutyczną dla siebie i/lub dziecka.**