Informacje dla rodziców

Drodzy Rodzice,

ostatnie wydarzenia to dla nas, dorosłych, nowa i trudna sytuacja, dla młodzieży może być jeszcze bardziej niepokojąca. Czas beztroskich lat szkolnych, który miał być czasem nauki i zabawy w gronie rówieśników, stał się czasem wzmożonego stresu, napięcia i lęku. Najpierw pandemia, która odwróciła dotychczasowe życie do góry nogami, a teraz wojna w Ukrainie i związana z nią utrata poczucia stabilności i bezpieczeństwa. Dla niektórych te trudne emocje mogą być zbyt obciążające, by poradzić sobie z nimi samemu. Nie każdy jednak potrafi zwrócić się o pomoc.

Zwracajcie proszę uwagę na rozmowy w domu, na to jak dobieracie słowa i jak sami reagujecie na sytuacje stresowe, by dodatkowo nie potęgować lęku. Przyglądajcie się reakcjom dzieci, bądźcie czujni. Okażcie gotowość wsparcia, ale jednocześnie nie narzucajcie go. Przyglądajcie się proszę temu, czy Wasze dziecko na pewno ma przestrzeń na rozmowę, zwłaszcza na trudne dla niego tematy.
Wy, jako osoby dorosłe, również możecie odczuwać lęk, złość czy poczucie bezsilności.
Zadbajcie w tym także o siebie. Trudno jest wspierać innych, nawet najbliższych, jeśli sami przechodzimy kryzys.
Pamiętajcie proszę, że każdy może radzić sobie w inny sposób z tą samą sytuacją i każdy z tych sposobów jest ok, o ile nie jest destrukcyjny dla innych lub dla samego siebie.

Nie wahajcie się też korzystać z pomocy specjalistycznej, jeśli zauważycie taką potrzebę.

W rozmowie z dziećmi nie unikajcie trudnych tematów, ale bądźcie uważni na gotowość drugiej strony – w jakiej formie i ilości jest w stanie te informacje przyjąć. Zadbajcie odpowiedni czas i przestrzeń przy trudnych rozmowach tak, by nigdzie się nie spieszyć i otwarcie być dla dziecka. Nie bagatelizujcie jego strachu, nie zabraniajcie złości, nie zakazujcie płaczu. Zamiast mówić „nie martw się, będzie dobrze", „no co ty, nie przesadzaj", „ale o co ci chodzi", „nie masz powodu do płaczu", „daj już spokój" itp. powiedzcie „Jestem przy Tobie, przejdziemy przez ten czas razem", „czy jest coś, w czym mógłbym/mogłabym ci pomóc?", „czy chcesz/potrzebujesz o tym porozmawiać?", „czego się obawiasz?", „masz prawo tak czuć" itp. Pozwólcie na emocje: „masz prawo do złości", „widzę, że się boisz".

Materiały:

Wojna W Ukrainie – jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą? (film)
https://www.youtube.com/watch?v=R5JyMmbG1PI

Jak wspierać i czy rozmawiać z dziećmi o wojnie?https://dzieciecapsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR2pd33xDk2_ZWN96SmgWLiovvzaihyfvkaS16neoUQWr_F_iCGaG4R2b3

Jak rozmawiać z dziećmi i z młodzieżą o wojnie?https://um.warszawa.pl/waw/wcies/-/jak-rozmawiac-z-dziecmi-i-mlodzieza-o-wojnie

Psycholog radzi jak rozmawiać w domu i w szkole z dziećmi i z młodzieżą o wojniehttps://blog.ceo.org.pl/psycholog-radzi-jak-w-domu-i-w-szkole-rozmawiac-z-dziecmi-i-mlodzieza-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR1_M2JmR6rhUGP7nJCjs6wrItHWqISGLoejYyEYO9eJj7kRANb41HnDX98

Wojna w Ukrainie – jak rozmawiać? (film)https://www.youtube.com/watch?v=R5JyMmbG1PI&t=96s

Bezpłatne webinary związane z tematem wojny na SWPShttps://web.swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia

Telefony zaufania:

800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania

800 702 222 – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (całodobowy)

22 300 52 75 – Bezpłatne konsultacje telefoniczne dla rodziców, nauczycieli i specjalistów pracujących z młodzieżą

Dodana: 7 marzec 2022 14:59 Zmodyfikowana: 7 marzec 2022 14:59