

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie – obejrzyjcie film

Rodzicu, niepokój związany z wojną w Ukrainie, który odczuwamy w ostatnich dniach udziela się również dzieciom. Słuchają one rozmów dorosłych, oglądają w mediach wiadomości i widzą w internecie informacje a czasami nawet zdjęcia i filmy prosto z wojny. Jak rozmawiać z nimi o wydarzeniach z ostatnich dni? Jak uczyć je rozpoznawać nieprawdziwe przekazy? Obejrzyjcie wspólnie film przygotowany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę – będzie on punktem wyjścia do rodzinnej rozmowy o sytuacji za naszą wschodnią granicą.

Krótki film został przygotowany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę i jest przeznaczony dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. W materiale psycholożka i terapeutka dr Anna Szczepaniak z fundacyjnego Centrum Pomocy Dzieciom oraz Łukasz Wojtasik, ekspert ds. bezpieczeństwa dzieci w internecie w prosty sposób opowiadają o wojnie w Ukrainie. Tłumaczą oni, jakie wojna wywołuje emocje i jak sobie z nimi poradzić, a także zwracają uwagę na pojawiające się w mediach nieprawdziwe informacje, które potęgują lęk. W celu zadbania o najwyższą jakość przekazu treść filmu została skonsultowana i pozytywnie zaopiniowana przez uznaną psycholożkę, prof. dr hab. Katarzynę Schier.

<https://youtu.be/nFTWd4hCPwQ>

Film został zrealizowany dzięki bezinteresownemu wsparciu Uplive.pl

Po wspólnym obejrzeniu filmu:

1. Zapytaj dziecko, czego nowego dowiedziało się z filmu, czy były to dla niego nowe informacje, czy wszystko zrozumiało, jakie ma pytania.
2. Porozmawiaj z dzieckiem o jego emocjach wobec wojny. Sprawdź, czy nie mierzy się z wysokim poczuciem lęku.
3. Podpytaj, czy dziecko zauważyło, żeby jego ciało dawało mu znaki, o których była mowa w filmie – czy w ostatnim czasie czuło ból brzucha, dokuczał mu ból głowy?
4. Porozmawiaj o omawianych w filmie sposobach rozładowywania lęku. Zastanówcie się, jakie aktywności pomagają wam relaksować się, oderwać od stresu – bieganie, granie, przytulenie, czytanie książek, itp.
5. Porusz temat zagrożeń związanych z natłokiem informacji, fake newsów i brutalnych obrazów wojennych w internecie. Zweryfikuj zasady korzystania z sieci w domu.
6. Daj dziecku do zrozumienia, że jesteś gotowy do udzielenia mu wsparcia, kiedy tylko poczuje stres lub dezorientację związaną z toczącą się wojną.
7. Zastanówcie się, co wspólnie możecie zrobić dla Ukraińców. Zaangażowanie pomaga potrzebującym a przy okazji może też rozładować stres, poczucie lęku i bezradności.