

Jak pomóc dzieciom zrozumieć straszne wydarzenia

Świat bywa przerażający dla dorosłych, a tym bardziej dla dzieci, które nie mają tych samych zdolności emocjonalnych i poznawczych, aby zrozumieć przerażające zdarzenia, których są świadkami. Czy to huragan, strzelanina, pandemia czy wojna, dzieci prawdopodobnie wiedzą, że zdarzyło się coś ważnego, na podstawie tego, co widzą lub postrzegają wokół siebie. W tak trudnych okolicznościach rodzicom i opiekunom może być trudno zdecydować, jak pomóc dzieciom zrozumieć, co się dzieje.

Ważnym celem rozmów z dziećmi na tematy wywołujące ich strach jest ułatwienie im zrozumienia tego, co widzą i słyszą.

Ważnym celem rozmów z dziećmi na tematy wywołujące ich strach jest ułatwienie im zrozumienia tego, co widzą i słyszą. Pozwól, aby dziecko prowadziło rozmowę; zapytaj: „Czy jest coś, co widziałeś/słyszałeś i o czym chcesz porozmawiać”? Dorośli często robią

błąd, dzieląc się z dziećmi albo zbyt dużą, albo zbyt małą ilością informacji, zamiast przekazywać im informacje niezbędne do zrozumienia tego, co widzą lub słyszą.

Oto kilka wskazówek, jak pomóc w sytuacjach, kiedy dzieci potrzebują dowiedzieć się czegoś na trudne tematy:

- **Ogranicz ich dostęp do przykrych lub zbędnych szczegółów.** Na przykład zwracaj uwagę i ograniczaj dostęp dzieci do mediów, gdyż często pokazują one intensywne i przerażające informacje oraz obrazy, które mogą być dla dzieci niezrozumiałe lub mogą wywołać ich strach.
- **Nie składaj fałszywych zapewnień i nie udawaj, że nic się nie stało.** Kiedy dzieci dowiadują się o czymś, co je niepokoi lub przeraża, przyznaj, że wiesz, o czym wiedzą i rozumiesz ich reakcję emocjonalną, aby stworzyć wspólne zrozumienie. Dorośli w żadnym wypadku nie powinni przekazywać dzieciom fałszywych informacji na temat tego, co się zdarzyło, nawet jeżeli robią to, aby je „ochronić”. Nawet w bardzo trudnych okolicznościach (np. samobójstwo) dzieci powinny poznać podstawowe fakty na temat zdarzenia. Ukrywanie ważnych informacji lub wprowadzanie dzieci w błąd może zmniejszyć ich poczucie bezpieczeństwa i powodować lęk, że sytuacja jest gorsza, niż w rzeczywistości. Powiedz dzieciom, czy zdarzenie wpłynie na ich codzienne życie, a jeżeli tak, to w jaki sposób.
- **Wybierz starannie informacje, którymi chcesz się z nimi podzielić** w oparciu o to, co widziałeś i słyszałeś i przekazuj informacje w odpowiedzi na ich konkretne pytania. Nie zakładaj z góry, co dzieci wiedzą. Dorośli mogą zacząć rozmowę mówiąc na przykład:

„Zauważyłem, że słuchałeś wiadomości na temat Ukrainy. Były tam zdjęcia czołgów jadących po ulicach. Zastanawiam się, co o tym myślisz i czy masz na ten temat jakieś pytania”. Dzieci mogą, ale nie muszą prosić o dodatkowe informacje. Jeżeli nie robią tego, rodzice lub opiekunowie powinni powiedzieć: „Nawet jeżeli nie masz w tej chwili żadnych pytań, pamiętaj, że możesz zawsze pytać, kiedy tylko zechcesz. Nawet dla dorosłych takie informacje mogą być niejasne i przerażające”.

- **Używaj jasnych sformułowań, odpowiednich dla wieku.** Weź pod uwagę wiek i etap rozwoju dziecka, decydując o ilości, rodzaju i złożoności przekazywanych informacji. Na przykład mówienie przedszkolakowi, że dziadka „nie ma” albo „odszedł” może być konfundujące; lepiej po prostu powiedzieć „Dziadek zmarł. Czy wiesz, co to znaczy, kiedy ktoś umiera?”
- **Pamiętaj, że dany temat może wymagać wielu rozmów.** Nie ma potrzeby przekazywania wszystkich informacji w jednej rozmowie, szczególnie w przypadku młodszych dzieci. Powtarzaj fakty ułatwiające dzieciom przyjęcie i zrozumienie informacji, którymi się z nimi dzielisz.
- **Bądź dla dzieci przykładem tego, jak radzić sobie z silnymi uczuciami** (np. lęk, smutek, gniew, żaloba). Pomóż im przekonać się, że dorośli mogą mieć podobne odczucia, ale my radzimy sobie z lękiem rozmawiając o nim i dzieląc się uczuciami z innymi w odpowiednich

sytuacjach. Silnymi odczuciami można się również dzielić poprzez zabawę, opowiadanie historii, muzykę lub zajęcia plastyczne.

- **Zwiększaj poczucie bezpieczeństwa dzieci zapewniając im komfort fizyczny.** W sytuacjach stresowych dzieci, szczególnie młodsze, mogą więcej skorzystać z ciepłego przytulenia i fizycznego kontaktu niż z uspokajających słów.
- **Starsze dzieci kieruj do rzetelnych źródeł informacji, aby otrzymywały dokładne wiadomości,** a potem omów z nimi to, co przeczytały lub zobaczyły i odpowiedz na ich ewentualne pytania. Dzieci

w różnym wieku będą prawdopodobnie otrzymywać informacje z różnych źródeł, celowo dramatyzowane lub niedokładne (np. z mediów społecznościowych). W szczególności dzieci w wieku przednastoletnim i nastolatki mogą mieć dostęp do informacji z nierzetelnych źródeł, które jeszcze zwiększą chaos myślowy.

- **Zastanów się, czy nie warto porozmawiać z osobami fachowymi** ze swojej społeczności, takimi jak kapelani, pracownicy ochrony zdrowia lub psycholodzy, jeżeli potrzebujesz dodatkowych wskazówek na temat udostępniania trudnych informacji dzieciom.



Centrum Badań Stresu Traumatycznego
Klinika Psychiatrii
Uniwersytet Służb Mundurowych
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSonline.org