

# Как поддержать и поговорить с детьми о ситуации в Украине

## - советы родителям

### 1. Разговаривай

Не ждите, пока ребенок спросит. Дети имеют доступ к информации – к Интернету, они общаются друг с другом, слышат новости по телевидению. То, что ребенок не спрашивает, не значит, что он ничего не знает, не беспокоится и не боится. Конечно, разговор о войне не означает, что вы должны включить телевизор и показывать жестокие кадры сражений. Спланируйте этот разговор и начните его первым. Язык должен соответствовать возрасту ребенка и основываться на фактах, к которым ребенок готов. Например, вы можете сказать:

- „В Украине началась война. Это означает, что президент России принял решение напасть на Украину. Люди из Украины воюют, и это опасно. Мы беспокоимся о них”,

- "Люди говорят о войне в Украине, переживают за людей, которые там живут, грустят и злятся, потому что война - это плохо".

„Я хочу, чтобы вы знали, что я хочу, чтобы вы поговорили со мной об этом и спросили меня обо всем, что вам нужно спросить”.

### 2. Не ставьте на паузу разговор о войне

Если вы говорите о текущей ситуации дома, ваш ребенок тоже должен в этом участвовать, не отмахиваться от этой темы и не менять её. Дети разговаривают друг с другом, слушают окружающий мир и узнают о войне так или иначе услышат слово „война”. При этом позаботьтесь об уровне этого разговора, форме донесения сообщения. Также убедитесь, что тема войны не является единственной, спрашивайте о повседневных делах детей, „обычных” делах и продолжайте повседневные семейные привычки.

### 3. Будьте честны

Дети и подростки имеют возможность проверить и подтвердить услышанную информацию. Говорите о фактах, а не о предсказаниях или убеждениях. То, что не является фактом, может не сбыться, и это отразится на чувствах вашего ребенка. Постарайтесь прервать проповедь - ответы на все вопросы, начинающиеся со слов "а что, если..." не приносят никакого успокоения, потому что ведут в неведомые нам области. Говорите о том, что вы знаете и что является фактом „здесь и сейчас”. Спросите ребенка, что он знает, что думает по этому поводу, что его беспокоит. Таким образом, вы будете знать, какую информацию необходимо исправить.

### 4. Позаботьтесь о своих эмоциях

Ваш ребенок воспринимает не только вербальные сообщения — он также получает невербальные сообщения, в основном эмоции. И ваше отношение влияет на чувства вашего ребенка. Поэтому сохраняй спокойствие. Это не значит противоречить своим чувствам. Отрицание, сокрытие и притворство, что „ничего не происходит”, могут быть ошеломляющими, когда окружающий мир говорит об угрозе. Назовите и примите эмоции и эмоции вашего ребенка. Вы можете сказать, что тоже боитесь, что вас это беспокоит, что ситуация сложная. При этом заверите его, что в настоящее время вашей безопасности ничего не угрожает. Если это изменится, вы, родители, позаботитесь о том, чтобы ваша семья была в безопасности.

## **5. Будьте внимательны к изменениям в поведении вашего ребенка**

Дети могут обрабатывать сложную информацию по-разному. Они могут быть более задумчивыми, рассеянными, напряженными и чаще злиться. Помните, что самое главное — это то, чего вы не видите. Под так называемым „Трудное” поведение, как правило, скрывает страдания – мысли, эмоции, переживания, с которыми ребенок не может справиться. Если мы наблюдаем новое, тревожное поведение у ребенка, стоит назвать то, что мы видим, и проявить сочувствие и заботу. Дети даже ждут, когда взрослый скажет: „Я вижу твоё беспокойство и страх. Я знаю, что это результат чего-то сложного” или „Я вижу, ты в последнее время много задумчивый. У меня складывается впечатление, что Ты чем-то обеспокоен”.

## **6. Будьте рядом с ребенком**

Ребенок может пережить войну, насколько ему известно. Таким образом, нынешняя ситуация может спровоцировать размышления о страданиях людей, наличии зла в мире и бессмыслице войны. Ребенок может чувствовать себя неуверенно, растерянно и потерянно. Покажите, что вы как взрослый не знаете ответов на все вопросы и вам это тоже сложно. В это время вы можете помочь себе, побывав вместе — разговаривая, поддерживая, обнимаясь, планируя больше времени вместе, веселясь.

Однако не давите, если ваш ребенок не хочет, он старается вести себя как раньше, смеяться, танцевать, снимать видео, встречаться с друзьями. Дайте ему право на это.

## **7. Делай добро и помогай**

Позвольте вашему ребенку поддерживать различные инициативы, которые помогают или выражают поддержку народу Украины. Внимательно слушайте, когда ребенок говорит об однокласснике/однокласснике украинского, белорусского или русского происхождения – подчеркните, что решение о войне принимали не они, подумайте, как вы можете их поддержать. Таким образом, ваш ребенок сможет справиться с размышлениями о зле и глупостях войны, страхе за себя и других. Поддерживайте только проверенные инициативы.

## **8. Обратитесь за поддержкой к специалисту**

Если у вас есть сомнения, как отвечать на вопросы ребенка, и, например, искренний ответ кажется слишком сложным для его/ее нынешнего способа понимания мира – спросите у школьного психолога/педагога. Вы также можете воспользоваться помощью психолого-педагогической клиники.

**Подготовила:**

**Мгр Анета Соломенюк**

**Психолог Психологическо Педагогической Поликлиники**