

Подготовила:
Мгр Габрела Павлик
Психолог Психологическо Педагогической Поликлиники

Как говорить с дошкольниками о войне/конфликте в Украине? Советы для родителей.

Как поддерживать, как заботиться о детях в условиях сложных событий, почему стоит говорить с детьми о войне/конфликте в Украине?

Дети дошкольного возраста являются внимательными наблюдателями, они слышат и видят, что происходит вокруг них. Они посещают детские сады и контактируют с другими детьми. Поэтому важно, чтобы родители, как важные взрослые, были людьми, от которых их дети будут получать информацию о войне в Украине, и чтобы они были людьми, которые будут корректировать информацию, которую ребенок может услышать вне дома.

На фоне событий, разворачивающихся в Украине, и дети, и родители могут испытывать различные эмоции: страх, тревогу, печаль, гнев, отчаяние... Дети могут ощущать эмоциональное напряжение, которое испытывают их близкие в связи с этой непростой ситуацией. Кроме того, ситуация может негативно сказаться на чувстве безопасности детей и нарушить их внутренний эмоциональный баланс. Поэтому важной задачей родителей является поддержка ребенка в ситуации, помощь в назывании, выявлении эмоций и ихней обработки.

Советы по проведению разговоров с детьми:

- заверить ребенка, что родитель готов к разговору и что он может задавать вопросы: "Я хочу, чтобы ты понимал/а, что я хочу поговорить с тобой об этом", или "Ты можешь задавать вопросы о том, о чем хочешь узнать",
- ведение беседы в спокойной, дружеской обстановке,
- предоставление правдивой информации, избегание утешения ребенка ложными фактами, не обещайте того, в чем вы не уверены,
- адаптация высказываний, адресованных ребенку, к его способностям:
- познавательный – говорить с ребенком простым языком, чтобы высказывание родителя было понятно ребенку,
- эмоционально – подстраивание обращенных к ребенку слов под его ментальные возможности, чтобы беседа носила успокаивающую функцию а не повышала уровень переживаемой ребенком тревожности,
- называя, принимая пережитые ребенком эмоции, давая ребенку разрешение испытывать различные эмоции: "Я вижу, что ты расстроен, что ты боишься, что ты встревожен, опечален", "Я понимаю/ты имеешь право чувствовать
- избегание фраз "Не бойся, не грусти". Отрицание эмоций, их подавление, вид, что "ничего не происходит", могут вызвать у ребенка тревогу и страх. Кроме того, ребенок будет чувствовать себя непонятым родителями,
- использование различных способов выражения эмоций посредством:

- **вербальные сообщения (беседа)** - в ходе беседы с ребенком называние переживаемых ребенком эмоций, поддержка родителя в выявлении провоцирующих их ситуаций, связывание эмоций с ситуацией. Полезным в назывании эмоций может быть использование картинок, фотографий, отображающих основные эмоции, такие как: радость, печаль, гнев и страх: „Покажи, что ты сейчас чувствуешь”, „Расскажи, чем вызвана твоя печаль, гнев, страх”,

- **движение** - обучение ребенка мимике, связанной с определенной эмоцией „Покажи мне счастливое, грустное, сердитое, страшное лицо”, „Как ведет себя радостный, грустный человек, испытывающий гнев, страх, что происходит с его телом, как он двигается”,

- **музыкальная** - постановка эмоций с движением при прослушивании различных видов музыки, исполнение ребенком танца радости, печали, гнева, страха. Также можно использовать произведения классической музыки: „Танец цыплят в скорлупе” Модеста Мусоргского (танец радости), „В гроте горного короля” Эдварда Грига (танец страха), Прелюдия ми минор Фредерика Шопен (танец печали), „Революционный этюд” Фредерика Шопена (танец гнева)

- **пластика** - выражение эмоций в виде рисунка „Нарисуй, как ты сегодня себя чувствуешь”, „Нарисуй, где твое тело прячет печаль, гнев, страх”, „Нарисуй свое грустное, злое, испуганное лицо”,

- **разыгрывание кукольных сценок** - родитель и ребенок, играя с куклами, разыгрывают различные сценки, связанные с конкретными эмоциями и способами выхода из ситуации, например,

- „Один из детей играет, а другой их бьет”,

- „Один ребенок играет, а другой хочет отобрать у него игрушку»,

- "Воспитатель в детском саду сказала, что ваша группа на этой неделе поедет в путешествие. В день поездки, однако, идет дождь и погода плохая. Поездка отменяется, как ты себя поведешь?»,

- «Ваш любимый друг не пришел сегодня в детский сад, потому что он болен...».

- информирование ребенка о том, что родители и другие взрослые тоже могут испытывать в этой ситуации такие же эмоции, как и ребенок: «Когда я услышал о войне/конflikте в Украине, я почувствовал страх», «Я тоже обеспокоен», «Мне тоже грустно» и т.п.

- ссылаясь на самые близкие переживания ребенка,

- избегание передачи драматической информации, катастрофизации, что может усилить у детей тревожность, страх, например, «Война началась с Украины, это только начало, это будет третья мировая война».

Как начать разговор?

Разговор с ребенком можно начать с обращения к тому, что ребенок знает из своего опыта: например, «В вашей детсадовской группе бывает, что возникают недопонимания, конфликты между детьми, иногда вы не можете договориться. Помнишь, когда ты мне

рассказывал, как Оля и Дима хотели расставить одинаковые кубики, начали спорить друг с другом, рвалт игрушки? То же самое иногда делают и взрослые. Непонимание может затронуть целые страны, как это происходит сейчас — конфликт касается России и Украины. Президент России решил напасть на Украину. У государств есть свои солдаты, танки и самолеты, которые воюют между собой».

Если ребенок задает вопрос: „Будет ли война в Польше?“ Мы даем правдивую информацию, адаптируем содержание под эмоциональную чувствительность ребенка, говорим о том, что есть «здесь и сейчас», не опережаем факты: „На данный момент война только на Украине. Информации о распространении войны на другие страны нет. Польша имеет поддержку других стран, имеет с ними соглашение о том, что в случае нападения на Польшу мы можем рассчитывать на их помощь”.

Важно в беседе с ребенком оценивать текущую ситуацию, используя следующие фразы: «В мире есть хорошее и плохое. Война - это всегда плохо. Люди, ответственные за объявление/развязывание войны, злы, ничто их не оправдывает. В долгосрочной перспективе проигрывают люди, которые начинают войну».

Как заботиться о ребенке в условиях сложной ситуации в Украине?

- обеспечение чувства безопасности ребенка посредством:
 - удовлетворения потребностей ребенка - потребность в любви, близости, принятии, принадлежности, уважении,
 - постоянный распорядок дня (постоянное время ложиться спать, вставать, кушать, учиться, играть),
 - четко определенные родителями правила поведения, единогодушие лиц, участвующих в воспитании, последовательность в воспитательном процессе,
- удовлетворение потребности в физической близости – объятия ребенка, массаж тела,
- не включать новостные телеканалы рядом с ребенком, ставить радио на музыку – по телевизору транслируются образы: стрельба, бомбежка, человеческие страдания слишком сложны для детей, дети не в состоянии их когнитивно и эмоционально переработать,
- удовлетворение потребности ребенка в физической активности за счет прогулок на свежем воздухе, если это возможно,
- забота о постоянном и ограниченном времени, проводимом в электронных СМИ,
- заботиться о том, чтобы ребенок хорошо спал, питался здоровой пищей (избегая сладостей, подслащенных напитков, консервантов, продуктов с высокой степенью переработки),
- проводить время с ребенком, уделяя ему внимание и интерес, например, играть вместе с ребенком, играть в настольные игры, ходить на прогулку, рассказывать о том, что произошло за день, читать ребенку сказки перед сном),
- утихомирить ребенка с помощью упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений и визуализации. Использование методов релаксации помогает при работе с эмоциями снижает эмоциональное возбуждение, в том числе уровень тревожности и беспокойства.

Родителям важно внимательно следить за поведением своих детей. На что обратить особое внимание? К тревожным симптомам относятся: частые боли в животе, головные боли без медицинской причины, трудности со сном, приемом пищи, чрезмерная застенчивость, тревожность, перепады настроения ребенка - когда раньше ребенок был

веселым, улыбающимся, а в настоящее время часто грустный, апатичный или беспокойный, импульсивный .

Сотрудники клиники оказывают поддержку, психолого-педагогическую помощь детям и родителям в преодолении сложной ситуации войны в Украине. При необходимости обращайтесь к специалистам поликлиники, которые присматривают за вашим детским садом.