

Розробила:

Габрієла Павлик

Психолог ППС

Як говорити з дітьми дошкільного віку про війну в Україні?

Поради для батьків

Як підтримати, як піклуватися про дітей перед обличчям складних подій, чи потрібно говорити з дітьми про війну в Україні?

Діти дошкільного віку є уважними спостерігачами, вони чують і бачать, що відбувається навколо них. Вони відвідують дитячі садочки, спілкуються з іншими дітьми, тому важливо, щоб саме батьки, були людьми, від яких діти отримують інформацію про війну в Україні. Також важливо щоб батьки були тими людьми, які будуть коригувати інформацію, яку дитина може почути поза домом.

Перед лицем подій, що відбуваються в Україні, як діти так і батьки можуть відчувати різні емоції: тривогу, неспокій, смуток, гнів, відчай... Діти можуть відчувати емоційне напруження, яке відчувають близькі люди, пов'язані з цією складною ситуацією. Крім того, ситуація, що склалася може негативно позначитися на почутті безпеки дітей, порушити їхню внутрішню емоційну рівновагу. Тому важливим завданням батьків є підтримка дитини в ситуації яка склалася, і допомога в назві, виявленні емоцій і в конструктивному поведженні і головне розумінні їх.

Поради щодо проведення розмови:

- * запевнення дитини в готовності батьків до розмови і можливості задавати питання у відповідь: "Я хочу, щоб ти\ви знали і розуміли, про що я хочу поговорити з вами. І ви можете задавати питання які для вас важливі."
- * проведення бесіди в спокійній, доброзичливій атмосфері,
- * надання правдивої інформації, запобігання втішення дитини шляхом передачі помилкових фактів, не інформування про те, в чому не впевнені батьки,
- * адаптація висловлювань батьків, спрямованих на дитину та його можливостей їх сприймання,
- * звернення до дитини простою мовою, щоб висловлювання батьків були зрозумілими,
- * емоційна адаптація слів, спрямованих на дитину, до його емоційних можливостей, щоб розмова виконувала заспокійливу функцію, не підвищувала рівень тривоги дитини,

* називаючи, приймаючи емоції, які відчуває дитина, даючи дитині дозвіл відчувати те що зараз вона відчуває: "я бачу, що ти засмучений, що ти боїшся, що ти неспокійний, сумний", "ти маєш право бути/відчувати....."

* уникати формулювань "не бійся,"не сумуй". Заперечення емоцій, придушення їх, прикидання, що "нічого не відбувається " може викликати у дитини занепокоєння і недовіру. Крім того, дитина буде відчувати, що батьки її не розуміють,

* використання різних способів вираження емоцій через:

- **вербальні повідомлення (бесіда)**- під час бесіди з дитиною, називання емоцій, які переживає дитина, підтримка батька у визначенні ситуацій, які їх викликають, зв'язування емоцій із ситуацією. Корисним у називанні емоцій може бути використання малюнків, фотографій, що показують основні емоції, такі як: радість, смуток, гнів і страх: "Покажіть мені, як ви себе почуваете зараз", "скажіть мені, що викликало вашу смуток, гнів, ваш страх",

- **рух**-навчання дитини міміці, пов'язаної з певними емоціями "Покажіть мені веселе, сумне, сердите обличчя", "як вона бачить радісну, сумну людину, людину яка відчуває гнів, страх, що відбувається з її тілом, як вона рухається",

- **музика**-постановка емоцій рухом в процесі прослуховування всілякої музики, виконання дитиною танцю радості, печалі, гніву, страху. Можна також використовувати твори класичної музики: "Танець курчат в шкаралупі" Модест Мусоргський (танець радості), "В печері короля гір" Едуарда Гріга (танець страху), прелюдія E-moll Фрідріха Шопена (танець печалі), "Революційний етюд" Фрідріха Шопена (танець гніву),

- **пластика**-вираз емоцій у вигляді малюнка "намалюй, як ти себе почуваш сьогодні", "Намалюй, де в твоєму тілі ховається смуток, гнів, стах",

- **гра лялькових сцен**- батько і дитина під час гри з ляльками грають різні сцени, пов'язані з певними емоціями і способами управління ситуацією, наприклад.

- "Один з дітей грає, а інший збиває їх",

- "Одна дитина грає, а інший хоче відняти у нього іграшку"

- "вихователь в дитячому садку сказала, що на цьому тижні ваша група відправиться в подорож. Але на жаль в цей день йде дощ, і погода жахлива. Виїзд був скасований" , як ти зреагуєш на це?

* "У дитячий сад сьогодні не прийшов ваш найкращий друг, тому що він хворий (а)."

* усвідомлення дитині, що батьки та інші дорослі теж можуть відчувати в цій ситуації подібних емоцій, що дитини: "коли я почула про війну в Україні я відчула\ув страх," я теж стурбований\а, "я теж сумую" і т. д.

* звернення до не щодавнього досвіду дитини якщо такий був,

* уникати передачі драматичної інформації, яка може посилити дитяче занепокоєння, наприклад, "війна почалася з України, це тільки початок, буде третя світова війна".

Як почати розмову?

Розмову з дитиною можна почати через звернення до того, що дитина вже знає зі свого досвіду: наприклад, „у вас в групі, інколи бувають непорозуміння, конфлікти між твоїми друзями, і ви не можете іноді прийти до згоди. Пам'ятаєш, ти розповідав мені, як Оля і Олег хотіли складати одні й ті ж блоки, але почали сваритися один з одним, виривати один у одного іграшки? Дорослі іноді роблять однаково. Розбіжності можуть стосуватися цілих країн, як зараз і відбувається - конфлікт стосується Росії та України. Президент Росії прийняв рішення атакувати Україну. У держав є свої війська, танки, літаки, вони воюють між собою”.

Якщо дитина запитає: "Чи буде війна і тут?" Ми передаємо правдиву інформацію, адаптуємо контент до емоційної чутливості дитини, говоримо про те, що „тут і зараз”, не випереджаємо факти: "на даний момент війна тільки в Україні. Інформації про поширення війни на інші країни немає. Польська сторона має підтримку інших держав, має з ними договір, і ми можемо розраховувати на їх допомогу”

Важливо в розмові з дитиною зробити оцінку поточної ситуації, використовуючи наступні формулювання: "У світі є добро і зло. Війна-це завжди зло.

Люди, які проголошують війни - злі, ніщо не виправдує їх. У довгостроковій перспективі люди, які викликають війну, програють”.

Як доглядати за дитиною в умовах складної ситуації в Україні?

* турбота про почуття безпеки дитини через:

- задоволення потреб - потреби любові, близькості, прийняття, приналежності, поваги,
- постійний план дня (фіксований сон, їжі, навчання, ігри),
- чітко викладені батьками правила поведінки, однаковість осіб, які беруть участь у вихованні, послідовність у виховній поведінці,

* задоволення потреби у фізичній близькості-обійманні дитини, масаж тіла,

* невключення телевізійних інформаційних каналів при дитині, ставлення радіо в машині до музики-зображення, що передаються по телевізору: стрілянина, бомбардування, страждання людей занадто складні для дітей, діти не здатні їх когнітивно і емоційно обробляти,

* задоволення потреби у фізичній активності дитини за допомогою руху, коли це можливо, на відкритому повітрі,

* турбота про постійний і обмежений час, який ви проводите в електронних засобах масової інформації,

* турбота про те, щоб дитина висипався, харчувався здоровою їжею (уникати солодощів, підсолоджених напоїв, консервантів, високо оброблених продуктів),

* проводити час з дитиною, приділяти їй увагу і інтерес, наприклад, грати разом в настільні ігри, виходити на прогулянку, говорити про те, що сталося протягом дня, читати дитині перед сном казки, розповіді,

* заспокоїння дитини за допомогою вправ релаксації, дихання, візуалізації. Використання методів релаксації допомагає у боротьбі з емоціями, це зменшує емоційне збудження, знижуючи рівень тривоги.

Важливо, щоб батьки уважно слідкували за поведінкою своїх дітей. На що звернути особливу увагу? До тривожних симптомів відносяться: часті болі в животі, головні болі без медичної причини, труднощі зі сном, їжею, надмірне потовідділення, занепокоєння, зміни в настрої дитини – коли дитина раніше була веселою, посміхалась, а тепер є сумною, млявою та імпульсивною.

Співробітники поліклініки надають підтримку, психологічно-педагогічну допомогу дітям і батькам у вирішенні складної ситуації війни в Україні. При необхідності звертайтеся до фахівців-консультантів, які здійснюють догляд за вашим дитячим садом.