

Як підтримати і говорити з молоддю про ситуацію в Україні

Поради для батьків

1. Спілкування

Не чекайте, поки ваша дитина запитає. Підлітки мають доступ до інформації-в інтернеті, вони розмовляють один з одним, чують новини, що передаються по телевізору. Якщо що ваша дитина не запитує про ситуацію, то це не означає, що вога нічого не знає, не турбується або не боїться. Заплануйте собі цю розмову і почніть її першими. Але пам'ятайте, що розмова заснована на фактах.

2. Не припиняйте розмову про війну

Якщо вдома ви обговорюєте поточну ситуацію, ваша дитина теж повинна в ній брати участь, не проганяйте її і не міняйте тему, не вимикайте телевізор, коли поруч з'являється підліток. Звичайно, це не означає, що ви повинні дивитися тільки жорстокі картини війни-варто перевірити правдивість інформації, що з'явилася. Одночасно подбайте про рівень цієї розмови, формі подачі цієї інформації. Також подбайте про те, щоб тема війни не була єдиною темою у вашій сім'ї, запитайте про повсякденне функціонування, "нормальних" справ, продовжуйте ваші щоденні сімейні звичаї.

3. Будьте чесні

Підлітки можуть і будуть перевіряти почуту інформацію. Говоріть про факти, а не про пророцтва або свої переконання. Те, що не є фактом, не повинно бути обговорено, і це вплине на відчуття вашої дитини. Постарайтесь попередити передбачення - відповіді на всі питання, що починаються зі слів "а що, якщо..." вони не приносять заспокоєння, тому що вони ведуть в ті області, яких ми не знаємо. Поговоріть про те, що Ви знаєте і що таке факт "тут і зараз". Запитайте свого підлітка, що він знає про це, що він думає про це, чим він стурбований. Таким чином, ви будете знати, яка інформація повинна бути скоригована.

4. Подбайте про свої емоції

Ваш підліток не тільки отримує словесні повідомлення - він також отримує невербальні повідомлення і бачить ваші емоції. І ваше ставлення впливає на почуття вашої дитини. Тому зберігайте спокій. Це не означає, що ви повинні заперечувати свої почуття. Заперечення, прикриття і прикидання, що "нічого не відбувається", може погано закінчитись для вашого ментального здоров'я. Називайте і приймайте свої емоції і емоції дитини. Ви можете сказати, що Ви теж боїтеся, що вас це турбує, що ситуація складна. У той же час запевніть його, що в даний час загрози вашій безпеці немає. Якщо все зміниться, ви, батьки, подбаєте про те, щоб ваша сім'я була в безпеці.

5. Будьте поруч з вашою дитиною-підлітком

Підліток може пережити ситуацію війни за своїм знанням. Таким чином, нинішня ситуація може викликати роздуми про страждання людей, наявності зла в світі, безглуздості війни. Ваша дитина може відчувати себе невпевненим, збентеженим, втраченим. Покажіть, що ви, як дорослий, теж не знаєте відповідей на всі питання, і це теж складно для вас. У цей час ви можете допомогти один одному, перебуваючи разом-розмовляючи, підтримуючи, обіймаючи, проводячи більше часу разом.

Однак не натискайте, якщо ваша дитина цього не хоче, і вона намагається вести себе як раніше, сміятися, танцювати, записувати відео, зустрічатися з друзями. Дай йому право на це.

6. Роби добро

Дозвольте вашому підлітку підтримати різні ініціативи, що несуть допомогу або надають підтримку жителям України. Слухайте уважно, коли дитина розповідає про друзів і однокласників білоруського або російського походження - підкреслюйте, що це не вони прийняли рішення про війну, подумайте, як їх можна підтримати оскільки вони теж можуть страждати від цього. Таким чином, ваша дитина може впоратися з роздумами про зло і безглуздості війни, страхом за себе та інших. Підтримуйте тільки перевірені ініціативи.

7. Шукайте спеціалізовану підтримку

Якщо у вас є сумніви в тому, як відповісти на виникаючі питання вашої дитини, вас турбує його спосіб переживання ситуації - запитайте шкільного психолога/педагога. Також можна звернутися за допомогою в психологічно-педагогічну консультацію.

Розробила Анета Соломенюк
Психолог ППС в Домброві-Гурнічій