

# Как поддержать и поговорить с молодежью о ситуации в Украине

## - советы родителям

### 1. Разговаривай

Не ждите, пока ваш ребенок спросит. Подростки имеют доступ к информации – Интернету, они общаются друг с другом, слышат новости по телевидению. То, что ваш ребенок не спрашивает, не значит, что он ничего не знает, не беспокоится и не боится. Спланируйте этот разговор и начните его первым. Однако помните, что разговор должен основываться на фактах.

### . 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, не выключать телевизор при появлении рядом подростка. Конечно, это не значит, что вы должны смотреть только жестокие кадры войны — стоит проверить правдивость появляющейся информации. При этом позаботьтесь об уровне этого разговора, форме донесения сообщения. Также убедитесь, что тема войны не является единственной, спрашивайте о повседневных делах, „обычных” делах и продолжайте повседневные семейные привычки.

### 3. Будьте честны

Подростки могут проверять 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 подростка, что он знает об этом, что он думает об этом, что его беспокоит. Таким образом, вы будете знать, какую информацию необходимо исправить.

### Позаботьтесь о своих эмоциях

Ваш подросток получает 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 рядом со своим ребенком-подростком

Подросток может пережить ситуацию войны, насколько ему известно. Таким образом, нынешняя ситуация может спровоцировать размышления о страданиях людей, наличии зла в мире и бессмыслице войны. Ваш 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.

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.

### **Делай добро и помогай**

Позвольте вашему подростку поддерживать различные инициативы, которые помогают или выражают поддержку народу Украины. Внимательно слушайте, когда ребенок говорит об одноклассниках украинского, белорусского или русского происхождения – подчеркните, что не они принимали решение о войне, 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.

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

Если у Вас есть сомнения, как отвечать на вопросы ребенка, и беспокоит Вас его способ переживания ситуации – спросите у школьного психолога/педагога. Вы также можете воспользоваться помощью психолого-педагогической клиники.

Подготовила мгр Анета Соломенюк  
Психолог Психологическо- педагогической поликлиники  
в г. Дуброва Гирнича