Дитяча психіка - найвразливіша. Діти добре відчувають будь-які зміни в поведінці своїх батьків, навіть якщо ті вдають, що нічого не відбувається. Як правильно пояснити дитині про те, що зараз - йде війна, а головне - як заспокоїти?

**Дати дитині відчуття безпеки**

Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до батьків, дорослих, яким довіряють — отримають відповідь.

**Терпляче відповідати на ті самі питання знову**

Діти, особливо маленькі, можуть ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, ми знаємо, як діяти в разі небезпеки і обов’язково вбережемося.

**Давати тілесний контакт**

У будь-якій тривозі завжди задіяне тіло. Тому важливо обіймати, взяти за руку, цілувати, разом вовтузитися, гратися.

**Відповідати лиш на питання, які ставить дитина**

Із 4-5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує.

**Проговорювати рутинні речі**

Нагадувати дитині, хто є поруч, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку — адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама, як поводитись у разі небезпеки.

**Нагадати, хто є поруч з дитиною**

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: «Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є…» — перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна — це десь далеко, а тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий.

**Показати згуртованість солдат**

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні — вони опосередковано питають: «Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?» Тоді доречно пояснити: «Солдати — люди, для яких це робота. Вони нас захищають, вони далеко. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному». Тобто дати відчуття згуртованості і спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях — треба дати розуміння, що він там не сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є важливим і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

**Дозволити почуття**

Відповідь «не хвилюйся» не позбавить тривожного імпульсу. Можна казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся за солдат, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся» — показати, як саме дорослі переживають ці почуття, як справляються зі своїм страхом. Допомогти прожити цей імпульс —погратися, помалювати, адже дитина не завжди може виразити словами свої почуття.

**Зі школярами ділитися своїми думками**

Дітям молодшого підліткового віку теж слід давати відповідь саме на поставлене питання. Можна ділитися своїми думками, почуттями. Але треба бути готовим, що діти молодшого підліткового віку і підлітки можуть мати свою точку зору і хотітимуть поділитися нею. Неодмінно слід давати їм таку можливість.

**Із підлітками шукати відповіді разом**

Іноді питання, які ставлять підлітки, заганяють у глухий кут. Тоді важливо чесно про це сказати: «Я зараз не знаю відповіді, дай мені трохи часу, і ми повернемося до цієї теми». Або можна сісти разом пошукати інформацію в інтернеті. Добре поділитись авторитетними для дорослого лідерами думок. Разом почитати їхні дописи, знайти спільно відповідь. Інформаційне поле бездонне, а критичне мислення в підлітків ще здебільшого не сформоване.

**Не формувати упередження**

Треба бути обережним, бо, пояснюючи тему війни, можна надовго дати упереджене ставлення до певної нації, категорії людей, обставин.

**Емоційний стан важливіший за слова**

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним — для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю — найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе — це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вибратися

**Звернути увагу на зміни в поведінці дитини**

Коли дитина не ставить запитань — це не означає, що тема її не зачіпає. Якщо тема є в інформаційному полі — дитина неодмінно з нею зіткнеться, навіть коли здається, що її це зовсім не цікавить. Це може бути одна картинка, яка потрапить у поле зору і дуже сильно налякає. І тоді дитина може поведінково показувати те, про що не говорить. Наприклад, дитина почала гірше спати, їй сняться жахи, стала розсіяною. Важливо це обговорити.

**Говорячи про смерть, повертати в точку безпеки**

Діти розуміють, що життя кінечне. Із 4-5 років вони починають ставити ці запитання, це вікова норма. Відповідати слід залежно від того, у що родина вірить — що відбувається з душею. Говорячи з дітьми про смерть, важливо повертати їх у точку безпеки. Завжди закінчувати цю розмову словами: «Ти тут у безпеці, і я у безпеці, ми будемо жити довго. Ми знаємо, що робити, щоб подбати про себе». У дорослих можуть бути свої страхи, але дитині треба дати відчуття: «Все добре, ми все владнаємо і ти в безпеці».