**ЯК ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?**

***Розмова про війну: що варто і не варто казати?***

* **Пояснюйте згідно з віком**.

Давайте прямі та чіткі відповіді на запитання, не «прикрашайте» їх

* **Говоріть правду**.

Якщо ми щось не кажемо дітям — вони обов’язково це дофантазують.

Не можна говорити про загиблих, що вони «заснули», «пішли», бо це може нав’язати страх, що спати — означає померти. Треба казати як є — людина померла, якщо дитина про це питає.

Зберігайте позитивну риторику.

* **Вчіться правильно підтримувати**.

Прийміть негативні емоції дитини і вчіться з ними працювати. Розповідайте про базові потреби людини, і чому ніхто не має їх порушувати.

* **Долайте внутрішній конфлікт діалогом.**

Важливо брати до уваги, яким є інформаційний фон у родині. Ставлення батьків може стикатись із думками, які дитина чує у своєму середовищі, і це викликатиме внутрішній конфлікт у дитини. Треба перебувати в постійному довірливому діалозі, обмінюватися думками — це найважливіше у стосунках з підлітками, зокрема коли говоримо про насилля, війну.

* **Не формуйте упередження.**

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

* **Не закріплюйте негативні реакції.**

Є небезпека закріпити негативні патерни поведінки для певного психоемоційного стану. Наприклад: коли тривожно — батьки починають агресувати. Дорослі можуть самі потрапити в цю воронку почуттів і поділитися цим з дитиною. І надалі вона саме так реагуватиме на тривогу — агресією. Тому слід бути свідомим свого стану і намагатися контролювати свої реакції.

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

Діти розуміють, що життя кінечне. Із 4–5 років вони починають ставити ці запитання, це вікова норма. Розповісти слід,що відбувається з душею. Говорячи з дітьми про смерть, важливо повертати їх у точку безпеки.