

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙСЬКОВУ АГРЕСІЮ?

Діти схильні до емоційного сприйняття інформації не менше, аніж дорослі. Пропонуємо основні правила спілкування з дітьми про військову агресію.

Найголовніше правило – варто дитині завжди говорити правду, але без паніки та надмірних емоцій. Правильно підібравши слова ви можете психологічно підготувати дитину до звуків сирени, вибухів і т.д.. Головне – дорослі мають проявляти спокій в очах дитини, внаслідок чого дитина буде відчувати безпеку.

У разі, коли батьки починають панікувати та обговорювати між собою в присутності дітей власні страхи та переживання, діти починають також боятися та хвилюватись за власне життя та життя рідних.

Найкраще - коли про війну дітям пояснять батьки, але якщо ви не можете контролювати емоції, попросіть когось з близьких друзів чи родини поговорити з вашою дитиною.

Старші діти вже мають доступ до інформації. Завдання батьків - фільтрувати новини, які вони черпають з інтернет-простору і правильно визначати, з яких джерел вони беруть відповідну інформацію, пояснити чому важливо читати лише офіційну і перевірену інформацію.

Про війну треба говорити. Варто звертатись до історії й казати про те, що Україна у своїй історії вже пережила низку воєн. Можна розповідати спогади родичів. Такі життєві історії дітей можуть заспокоїти.

Не забувайте, що не зважаючи на вік дитини, варто знайти спосіб пояснити чіткі правила поведінки та що у ситуації війни ми маємо бути більш обережними, ніж зазвичай. Треба нагадувати, що не можна підіймати нічого на вулиці – незнайомі речі.

Будьте поряд із дітьми, зараз як ніколи вони потребують уваги та любові дорослих.

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА БЛИЗЬКИХ. ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!

ОСЬ КІЛЬКА РЕКОМЕНДАЦІЙ

1. Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють — отримують відповідь.
2. У будь-якій тривозі завжди задіяне тіло. Тому важливо обіймати, давати відчутти кордони. Разом вовтузитися, обійматися.
3. Важливо, щоб був хтось, хто може контейнувати почуття дитини — тобто назвати їх, прийняти почуття, які є нестерпними для дитини.

Більше про те, як розпізнати, що дитину тривожить ця тема, навіть коли вона не запитує, яких правил слід дотримуватися, а чого робити не можна, читайте у матеріалі: bit.ly/3s9K5Uf

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Говоріть дітям правду

Кажіть дітям правдиву інформацію, в толерантному обсязі відповідно до їхнього віку.

Створіть відповідні умови для розмови про війну

Є дуже важливим, щоб діти почувалися в безпеці та спокої.

Дайте дітям простір, щоб вони могли говорити про свій страх

Скажіть дітям, що ви з ними. Не поспішайте. Не применшуйте і не ставте під сумнів їх почуття.

Покажіть дітям, що ви розумієте, що те що відбувається збиває з пантелику та є складним. Скажіть їм, що їхні почуття є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію- війну.

Допоможіть дітям виразити їхні почуття, наприклад за допомогою гри, малювання або у формі короткого оповідання, казки чи розповіді.

Уникайте стереотипів

Уникайте шкідливих стереотипів та генералізації. Якими б не були наші почуття на рахунок Росії та Путіна, наші діти мають знати що не всі росіяни погані люди.

Цікавтеся, що діти про все це думають

Намагайтеся слухати, дізнайтеся що вже діти знають, що чули і звідки про це дізналися.

Покажіть дітям, що ви раді, що можете з ними про це відверто поговорити. Поділіться своїми поглядами та почуттями щодо конфлікту на Україні. Дозвольте і дітям висловити їхні погляди та емоції.

Не залишайте наодинці з цим питанням дітей старшого віку та підлітків. Говоріть з ними про все, що вони чують та бачать у ЗМІ.

Визнайте серйозність ситуації та будьте уважні

Будьте особливо чуйні до дітей, яких війна зачепила більшою мірою (наприклад їхні родичі на Україні або в Росії, батьки служать в ЗСУ або у дітей травма пов'язана з війною).

Що ще може допомогти?

Приведіть дітям приклади людей та організацій, які допомагають.

Розповідайте історії людей, які пережили війну і справилися з цим.

Спробуйте разом придумати спосіб, як ви можете придатися до подолання проблеми.

Співчуйте та підтримуйте інші важливі цінності.

Не забувайте і про себе. Активно шукайте позитивний досвід у спілкуванні з дітьми.

Пам'ятайте, що спільна участь, взаємна підтримка, контакт а приклади доброї практики є найкращими методами в подоланні складних та неочікуваних подій.

