



## Як говорити з дітьми про війну?

Вже понад місяць Україна живе у стані війни. У зв'язку з цим у дорослих виникає питання, як говорити з дітьми на тему війни та й взагалі, чи говорити про це. Психологи запевняють, що говорити про те, що відбувається, з дітьми треба. По-перше, тому що питання, які стосуються життя і смерті, добра і зла, вимагають роз'яснення та підтримки з боку значущого дорослого. По-друге, для того, щоб дитина розуміла, що відбувається і чому звичний життєвий уклад змінився. А по-третє, якщо дитина не почує від дорослих чітких відповідей, вона почне шукати рішення самостійно. І тут вже може нафантазувати все, що завгодно. Внаслідок цього нерідко розвиваються різноманітні фобії.

## Як реагувати на розмови дитини про війну?

Дії можуть бути такі:

- запропонувати подивитися один одному в очі, адже коли ми дивимося в очі іншій людині, це дає більше відчуття безпеки та близькості;
- можна запропонувати сказати одне одному слова підтримки чи просто якесь вітання;
- можемо сказати: «Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід. Але я так рада бачити тебе. І це означає, що ми справляємося, ми сильні»;
- запропонувати дитині поділитися тим, що їй допомагає вистояти й справитися, поділитися зі своїм досвідом.

Після цього можна запропонувати дитині будь-яку дихальну практику.

## Як відповідати на дитячі питання під час війни?

**Чому ти плачеш?** – Я сумую, бо декому з вояків, які за нас б'ються, зараз боляче.

Говоріть якомога простіше. Пам'ятайте, що дитина збентежиться, якщо побачить, що ви засмучені чи шоковані через жахливі причини, яких вона не здатна зрозуміти. Намагайтесь не виявляти надміру слабкості при дітях!

**Чому люди помирають?** – Більшість дитячих реакцій на новини складаються із здогадок. Дитина ще не має достатньо досвіду, щоб зрозуміти взаємозв'язок, очевидний для дорослих. Питання «Що?» породжує безліч питань «Чому?», наприклад, «Чому солдати помирають? Чому на нас напала інша країна?». Намагайтесь відповідати чесно і якомога коротше: «Солдати помирають, бо їх поранив ворог. Люди воюють, аби захистити свою країну. На нас напали, бо хочуть захопити нашу землю». Пам'ятайте, що говорити слід якомога простіше.

**Мій тато теж загине?** – На подібні питання відповідати важко, особливо якщо батько (чи інший родич) – військовий, медик чи волонтер (або перебуває далеко у небезпечній зоні). Не варто піддаватися бажанню сказати звичне й заспокійливе: «Ні, не загине». Зрештою, чи ми самі у цьому певні? А діти дуже чутливі до неправди. Тому варто сказати щось на кшталт: «Ти хвилюєшся, адже тато зараз допомагає відвойовувати країну, так? Ми всі хвилюємося. Але він не сам. Поруч із ним багато чоловіків та жінок, чия робота – захищати один одного. Ми сподіваємося, що він скоро повернеться. Але зараз має справи».

**Навіщо нам їхати з дому?** – Іноді порушення звичного життя сприймається дітьми дуже болісно. Переїзд, особливо раптовий, може викликати надмірне занепокоєння. У такому випадку можна сказати: «Ми їдемо, аби опинитися далеко-далеко від небезпеки. Подорож може бути нелегкою. Зрештою ми повернемося. Або у нас буде новий дім, більший та кращий».

Бережіть себе і пам'ятайте, що відповідати на дитячі питання слід щиро і якомога простіше. Будьте чесними і послідовними у своїх відповідях. У вас все вийде, а війна обов'язково закінчиться.

## ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.



Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захистити, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите та не сперечатися.



Спробуйте відволікти дитину гумором, іграшками, руханками. Говоріть про побутові речі, читайте вголос.



Разом практикуйте так зване квадратне дихання: вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.



Не нехтуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.