

Як говорити з дітьми про війну?

Діти схильні до емоційного сприйняття інформації не менше, а ніж дорослі. Пропонуємо основні правила спілкування з дітьми різного віку 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.

 **Для дошкільнят:**

- ♦ Для маленьких дітей добре доводити інформацію через казки. Є достатньо багато казок, які стосуються теми безпеки, не лише питання війни. Навіть на прикладі найпростішої казки “Коза-дереза” можна пояснити дитині, наскільки небезпечно є пускати чужого у свою домівку.

- ♦ Історії можна моделювати самим батькам, придумувати алегорії та сюжети, які б зображали події навколо.

Для дітей 6-10 років:

- ♦ Варто повторювати, що батьки до всього готові та захистять: якщо скажімо збирають «тривожну валізу» можна пояснити дитині, що все необхідне мають на будь-який випадок. Нагадати, що поряд є укриття, там можна сховатись і бути в безпеці.

- ♦ Якщо хтось з дорослих в родині на позиціях у війську, чи на місцях в теробороні, варто пояснити, що це їхня робота та обов'язок, так сама як робота та обов'язок дитини зараз продовжувати навчання.

- ♦ Запропонуйте дитині підтримати наших захисників та намалювати малюнок, скласти віршика, чи написати історію.

Для старших дітей та підлітків:

- ♦ 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 незважаючи 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!