

Як говорити з дітьми про війну.

Як би батькам не було важко це робити, але говорити необхідно. Звичайно, детально розповідати дітям 4-10 років про війну і показувати фото поранених та загиблих солдат не треба. Небагатослівність, співчуття, відкритість та теплота до дитини – ось, що треба зараз.

Говорити треба простими, зрозумілими дитині словами. Коли ми говоримо про війну з дітьми, наше перше і головне завдання – дати їм відчуття безпеки та можливості спиратися на нас. Важливо знайти ті слова, які будуть зрозумілі та доступні вашій дитині, які дадуть їй опору, а не показувати безсилля та лють. Всі ваші складні та насичені почуття краще виносити у дорослий простір і не перевантажувати ними дитину. Ви можете знайти будь-які слова, які вам співзвучні.

Наприклад, ви можете сказати: «Зараз складна ситуація, йде війна. Ми переживаємо за наших захисників, за людей, які знаходяться на тимчасово (обов'язково зробіть акцент на цьому слові) окупованих територіях. Багато людей зараз роблять все для того, щоб війна якнайшвидше закінчилася нашою перемогою».

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: «Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є...» — і перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Далі варто продовжити: «Якщо тобі буде тривожно, страшно, або якщо ти хочеш щось запитати, ти завжди можеш прийти до будь-кого з нас».

Пам'ятайте, будь-які емоції та почуття дитини нормальні. Не переконуйте, що дитина даремно боїться, занадто хвилюється, що вона щось собі вигадує тощо. Просто будьте з нею у цих почуттях. А якщо дитина плаче, не намагайтеся якнайшвидше заспокоїти. Сльози зараз важливі, як ніколи, вони допомагають виплакати те, що не виражено інакше, знижують рівень стресу та допомагають пережити те, чого дитина не може змінити. Сльози зараз – це добре.

Як ви можете допомогти дитині 4-10 років відчутти себе у більшій безпеці:

- Якнайбільше фізичного контакту: обійми, погладження дитини, масаж, тілесні ігри. Можна разом посидіти під пледом. Але якщо дитина ухиляється від тілесного контакту, не слід наполягати.

- Максимальне збереження звичного ритму життя, ваших ритуалів: вечірні розмови, читання книги, розповідання казки перед сном, настільні ігри – все те, що ви робите зазвичай з дитиною.

- Дитині набагато корисніша ваша близькість не тоді, коли вона її попросила, а коли ви виявляєте ініціативу. Першими підморгни, посміхніться, скажіть щось приємне, проявіть інтерес до того, що робить дитина тощо. Якнайчастіше, кілька разів на день, хоча б на кілька секунд ініціюйте контакт першими.

- Забезпечте дитині більше сну та відпочинку. Обмежте емоційне та фізичне навантаження, відвідування занадто насичених заходів. Також доцільно знизити свої особисті очікування (будь-які, наприклад, щодо порядку у кімнаті, навчальних успіхів тощо).

- Подбайте про можливість грати та займатися творчістю. Навіть якщо дитина грає у війну, руйнує башточки LEGO або малює чорним кольором – це НОРМАЛЬНО. Саме у грі діти можуть прожити та висловити свої емоції у безпечному середовищі.

- Спільні ігри теж дуже допомагають, навіть найпростіші. Схованки, жмурки, норки (в які ви ховаєтеся разом з дітьми), «битви» паперовими сніжками, поролоновими палицями тощо, ігри в шпигунів, принцес та драконів допомагають знизити напругу, безпечно проявити багато емоцій, калібрувати тривогу, пережити відчуття безсилля тощо. Також

корисні ігри на дихання – дмухати на щось, надувати кульки, задувати свічки, уявляти себе повітряною кулею або потоком вітру (нехай дитина дує на вас, а вас ніби здуває).

- Малювання пензликами, долоньками, ліплення та будь-яка творчість.

- Якщо ви не стрималися і зірвалися, накричали, вийшли з себе (таке буває), відійдіть від дитини, «охолоньте» та заспокойтеся. Як тільки відчуєте себе краще, відновіть стосунки з дитиною, дайте знати, що вона не винна, висловіть свої жаль і продовжуйте далі піклуватися про неї.

І, будь ласка, будьте дбайливі не лише до дитини, а й до себе. «Правило кисневої маски» ще ніхто не відміняв.

Підготувала практичний психолог Яланська С.Ю.