

## **Як розмовляти з дітьми про війну**

Кожна дитина, незалежно від віку, потребує відчуття безпеки. Особливо ця потреба загострюється у часі, коли дитина переживає екстремальну ситуацію. Тоді вона звертається по допомогу до дорослого, якому довіряє і, зазвичай, хоче отримати відповіді на запитання, які її хвилюють.

***Як розмовляти з дітьми про війну? Як відповідати на запитання, відповідь на які дорослим іноді важко знайти?***

У сучасному інформаційному полі тема війни займає чільне місце. І коли дитина приходить із запитаннями важливо зосередитися, подумати і спробувати дати правдиву відповідь, відповідно до віку дитини.

Під час розмов пам'ятайте про обійми, тілесний контакт з дитиною. Це допоможе їй краще відчувати вашу підтримку і безпеку. Нагадуйте дитині про людей, які перебувають поруч із нею і до яких вона може звернутися за допомогою.

Дозволяйте дитині висловлювати свої почуття. Говоріть: «Я бачу, що тебе хвилює те, що відбувається навколо. Я теж хвилююся». Розкажіть і покажіть, як саме ви переживаєте ці почуття, як справляєтеся зі своїм страхом. Разом з дитиною ліпіть із пластиліну, малюйте, готуйте печиво для захисників, читайте вголос чи в ролях книги, вигадуйте власні оповідання зі щасливим кінцем.

Трапляється, що на деякі запитання відразу буває важко відповісти, особливо підліткам. У такій ситуації маємо чесно сказати, що негайно не можемо відповісти, потребуємо більше часу. Можемо спробувати спільно знайти відповіді. Важливо, щоб батьки і діти постійно обмінювалися думками, перебували у довірливому діалозі.

Друзі, буває, що наш емоційний стан не завжди відповідає тим словам, які діти чують від нас. У випадку, якщо ми хвилюємося, страждаємо, нервуємо і, водночас, розповідаємо дитині про те, що все навколо чудово, ми, мимоволі, спонукаємо дитину відчувати занепокоєння. Поруч із собою

дитина хоче бачити врівноваженого дорослого, який здатен контролювати ситуацію.

У випадку, коли дорослі самі потребують стороннього сприяння і не можуть підтримати дитину, варто звернутися за допомогою до фахівця.

<https://www.youtube.com/watch?v=f0i2pCzAE8A>