

# ***Як розмовляти з дітьми про війну і поводитися в цей важкий час***

## ***1. Дізнайтеся, що дитина знає та що відчуває.***

Важливо не применшувати та не ігнорувати їхні почуття та побоювання, запевняючи, що всі ці емоції природні у подібних ситуаціях. Якщо вони ставлять питання у стилі: «Ми всі помremo?», запевніть їх, що цього не станеться, але також спробуйте з'ясувати, де вони про це почули і чому повірили. Якщо ви зможете зрозуміти де корінь тривожності, ви, швидше за все, зможете його заспокоїти.

## ***2. Поширюйте співчуття, а не агресію.***

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному мужністю та добротою.

## ***3. Зосередьтеся на позитивних історіях.***

Знайдіть позитивні історії, наприклад, про волонтерів, захисників чи людей, які допомагають з-за кордону. Якщо дитина буде зацікавлена і для неї це буде безпечно, ви також можете приєднатися до якогось виду волонтерства. Відчуття того, що ви робите щось корисне, навіть маленьке, часто може принести велику втіху.

## ***4. Обережно закінчуйте розмову***

Коли ви закінчуєте розмову, важливо переконатися, що ви не залишаєте дитину у стані стресу. Спробуйте оцінити рівень його занепокоєння, спостерігаючи за язиком тіла, зважаючи на тон голосу та ритм дихання. Нагадайте дитині, що ви дбаєте про неї і готові вислухати та підтримати будь-якої миті.

### ***5. Продовжуйте перевіряти.***

У міру того, як війна розгортається навколо, ви повинні продовжувати перевіряти свою дитину, щоб дізнатися, як у неї справи. Як він почувається? Чи є у нього якісь нові питання чи речі, про які він хотів би поговорити з вами? Якщо дитина здається занепокоєною або стривоженою подією, слідкуйте за будь-якими змінами в її поведінці або самопочутті.

### ***6. Обмежте потік новин.***

Пам'ятайте про те, наскільки ваші діти схильні до впливу новин, коли вони сповнені тривожних заголовків і збуджуючих зображень. Тому намагайтеся обмежувати кількість негативної інформації, яку діти отримують. Також подумайте про те, як ви говорите про війну з іншими дорослими, якщо ваші діти можуть це почути.

### ***7. Постійний зворотний зв'язок та взаємодія***

- Намагайтеся максимально показувати спокій.
- Пояснюйте кожен крок та ваші плани. Якщо ви прямуєте в бомбосховище або евакуюєтеся з міста, поясніть дитині, що вдома небезпечно і що вам необхідно взяти найнеобхідніше.
- Особливо приділіть увагу тому, щоб розповісти, що саме ви робите все для їхньої безпеки. Дитина повинна розуміти, що вона повністю під вашим захистом. Також варто пояснити дітям, як зараз важливо, щоб вони робили все, що просять батьки, без суперечок та сперечань.
- Відволікайте дитину іграми, жартами, розмальовками, уроками, танцями тощо. Говоріть про побутові речі, звичні для вашого минулого життя. Читайте вголос.

– Практикуйте разом з дітьми дихальні техніки, які я дала вам вище, у стресових ситуаціях і за панічних атак: вдих – затримка дихання – видих – затримка дихання.

– Намагайтеся якнайбільше обіймати дитину, зайвий раз тримати за руку, гладити по голові і цілувати. Це заспокоює навіть дорослих.

Нині наші життя зруйновані. І від цього дуже боляче. Кажуть, війни – це природна частина процесу життя, це природний відбір. Але як визнати це у собі? Коли ти вже не центр всього життя, а маленька частка, у якої вже немає її індивідуальність. Смерть надто близько. А іноді можна і не померти, але позбутися життя все одно. Ми, всі ті, хто постраждав, не будемо колишніми. **ЦЕЙ БІЛЬ НЕМОЖЛИВО ВИНЕСТИ.** Тому що відчуваєш нестерпну ступінь невизначеності за майбутнє. **НЕ БАЧИШ ВИХОДУ.** І ти – крихта. І все, що ти знав, не працює. Зараз це життя нестерпне, але це може бути навіть набагато більше і є життя, що не схоже на те життя, до якого ми звикли. Іноді життя не таке, як ми хочемо. І поки ми ще зараз не померли, в руках кожного з нас є влада, сила, обов'язок і сміливість зробити так, щоб коли-небудь життя було тільки – народження, дитинство, радість, втіхи, безпека, природа, цікавість, пізнання та любов.

**Пам'ятайте:** Ви є Богами для ваших дітей. Якщо не ви, тоді ніхто не зможе їм допомогти, а віра в справедливість буде назавжди втрачена, а з нею і віра в майбутнє, віра в людей, віра в себе.

Зробимо наших дітей сильнішими! А разом з ними і для них,  
МИ теж станемо сильнішими за духом і тілом! Ми вже ніколи  
не будемо колишніми, і ми обов'язково поборемо ЗЛО.  
Після сильної бурі завжди виходить сонце.