

Як розмовляти з дітьми про актуальну ситуацію в країні. *Поради психолога.*

Події, що відбуваються в нашій країні останнім часом, є надзвичайними та шокуючими. Людські реакції на ситуацію, що загрожує безпосередній безпеці, можуть бути різними. ***Слід пам'ятати, що будь-яка реакція в ненормальній ситуації - є нормальною.***

Дуже важливою в цей час є загальна підтримка один одного. Особливої підтримки потребують діти, тому що діти схильні до емоційного сприйняття інформації не менше, аніж дорослі.

Коли в інформаційному полі існує тема — діти можуть прийти з питаннями.

Потрібно підготуватися до можливої розмови з дітьми. Важливо не відвертатися, не казати «заспокойся», а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

Яким же чином в залежності від віку говорити з дитиною про війну?

Єдиний принцип – це говорити правду. Говоріть правду, але без паніки та надмірних емоцій. Не треба ніколи нічого приховувати чи ще гірше – вигадувати. Варто правильно підібрати слова, які будуть зрозумілі дитині відповідно до її вікового розвитку.

Найкращий варіант – якщо говорити з дітьми про війну будуть батьки. Але звичайно, школа чи садок також не може бути остеронь. Якщо йдеться про зовсім маленьких дітей, дошкільнят, то до них 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. Схожі історії можна моделювати самим дорослим. Головне – має бути навчальне спрямування.



Використовуйте ігри. Програвайте певні ситуації, відпрацьовуйте певні алгоритми дій. Пограйте в ігри, де розігрується історія, як поводитися кожен з героїв. Що варто в цій історії робити й до кого звертатись.

Із 4-5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує. Відповідати лише на питання дитини.

Діти, особливо маленькі, можуть ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, українська армія хоробро і професійно нас захищає. Терпляче відповідати на ті самі питання знову

Початкова школа про війну говорити треба. Варто звертатись до історії й казати про те, що Україна у своїй історії вже пережила низку воєн. Пояснювати, що такі ситуації стаються, і так буває, що хтось на когось нападає. Можна говорити, що дорослі до всього готові, збирають "тривожну валізу", що все необхідне мають на будь-який випадок. Нагадати, що поряд є укриття і там можна сховатись. Важливо говорити, що ми знаємо, як убезпечити себе. Повторювати з дитиною, що треба робити, якщо ти чуєш сирену чи постріли, під час пожежі, а чого робити не можна. На небезпечній території повторювати план дій.



Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти, що поруч завжди є люди, до яких вони можуть звернутися за допомогою та підтримкою. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку — адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама.

Коли *діти молодшого віку* запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: «Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?» Тоді доречно пояснити: «Солдати — люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному». Тобто дати відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях — треба дати розуміння, що він там не сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. *Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.*

Відповідь «не хвилюйся» не позбавить тривожного імпульсу. Можна казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся за солдат, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся». Показати, як саме дорослі переживають ці почуття, як справляються зі своїм страхом.

Дитина не завжди може виразити словами свої почуття, може використовувати як інструмент допомоги проживання ліплення, малювання, проективні картки.

Використовуйте ігри. Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило — з *дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку* треба грати. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати чи пропонувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі, ніяк не вести. Діти добре самотерапуються через гру.

Із дітьми молодшого віку працюють ритуали, які допоможуть їм впоратися з тривогою, сумом. Наприклад, поговорити про щось, а потім змити водою тривогу. Якщо дитина сумує, дізнавшись про чийсь смерть — поставити свічку, згадати цю людину, відпустити кульку в небо, відпустити щось річкою.



Дітям підліткового віку теж слід давати відповідь саме на поставлене питання. Можна ділитися своїми думками, почуттями. Але треба бути готовим, що підлітки можуть мати свою точку зору і хотітимуть поділитися нею. Неодмінно слід давати їм таку можливість.

Іноді питання, які ставлять підлітки, заганняють у глухий кут. Тоді важливо чесно про це сказати: «Я зараз не знаю відповіді, дай мені трохи часу, і ми повернемося до цієї теми». Або можна сісти разом пошукати інформацію в інтернеті.

Інформаційне поле — бездонне, а критичне мислення в підлітків ще здебільшого не сформоване, у великому потоці інформації навряд чи діти зможуть розібратись, адже цього часто не можуть зробити навіть дорослі. Тому треба пояснити дітям, що краще підійти до дорослих і розпитати, скажімо: «Я прочитав це, поясніть про що йдеться? Чи можна цьому вірити чи ні?».

Для підлітків особливо важливо, щоб їх уважно слухали, хоча іноді здається навпаки. Їм важливо знати, що ваша увага з ними, ви дивитесь їм в очі. Цей контакт є запрошенням до діалогу: «Ти можеш мені довіряти, можеш мені сказати, я поруч і підтримаю».

Треба перебувати в постійному довірливому діалозі, обмінюватися думками — це найважливіше у стосунках з підлітками, зокрема коли говоримо про насилля, війну. Буває так, що ставлення до ситуації в родині підлітка не співпадає з думками, які дитина чує у своєму середовищі, і це викликатиме внутрішній конфлікт у дитини. В такому випадку обов'язково слід підкреслювати про важливість діалогу та вміння вислухати іншу точку зору. Внутрішній конфлікт долається діалогом.

Всім дітям Важливо пояснити, що зараз маємо бути більш обережними, ніж зазвичай. Треба нагадувати, що не можна піднімати нічого на вулиці – незнайомі речі, навіть якщо ці речі залишені в класі, чи діти їх знайшли на подвір'ї школи, чи в туалеті. Натомість потрібно обов'язково повідомити дорослим, чи підійти до охоронця і сказати про те, що побачили. Аби вони самі не були до предмета будь-якого незрозумілого безпосередньо близько, не брали його руками.

Дуже важливо дорослим контролювати свій емоційний стан, не має бути катастрофізація, що "все погано". Це мають бути чіткі правила поведінки.

Емоційний стан важливіший за слова

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним — для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю — найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе — це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вибратися. Дитина весь час перевірятиме, чи мій дорослий у порядку, що з ним відбувається. Це дуже виснажує емоційно.

Ми, дорослі, маємо дати дітям відчуття безпеки. Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють — отримують відповідь.

Наша основна задача вистояти. І ми обов'язково вистоїмо !!!