



ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ?

5 порад батькам

Війна увійшла у наше життя...

І стільки усього змінилося в ньому.

Попри наше бажання захистити дітей від її жахів – війна є у їхній свідомості. Вони думають про неї, переживають за її хід, бачать її у снах, малюють у малюнках. І вони питають про неї нас дорослих: чому на нас напали? що буде з нами? чи ми можемо померти? коли війна закінчиться? а де ми будемо жити, якщо наш будинок розбомблять? і т.д. Нам не просто самим з цими запитаннями, не на всі знаємо відповіді, про деякі не хочеться навіть думати...

Але водночас є так важливо, щоби наші діти не були наодинці з цими запитаннями – і щоби вони могли з нашою допомогою знайти ті відповіді, які допоможуть бачити дорогу, по якій вони зможуть з нашою підтримкою пройти крізь усі ці випробування війни – і вийти з них мудрішими та сильнішими...

1 БУДЬТЕ ВІДКРИТІ ДО ОБГОВОРЕННЯ ТЕМИ ВІЙНИ

Навіть якщо ми не знаємо відповідей – дітям важливо знати, що вони можуть з нами говорити на цю тему, говорити чесно і відверто про все, що їх хвилює. Говорити не раз – при потребі піднімати нові питання, чи уточнювати значення того, що вони почули щось у новинах чи в розмові дорослих. Діти хочуть і потребують розуміти життя і те, що в ньому відбувається – тому з повагою, уважністю та терпеливістю поставмося до їх запитань, даймо дітям відчувати нашу готовність разом шукати відповіді... І що ми є з ними, що ми разом у цьому досвіді, і разом прокладемо шлях крізь нього...

2 СПРОБУЙТЕ ЗНАЙТИ РАЗОМ З ДИТИНОЮ МУДРІ ВІДПОВІДІ

Можна відповісти швидко і бігло, можна випалити щось бездумно у злості – та це не буде помічним. Можна читати лекцію – та хто буде її слухати? – а можна разом розмірковувати, разом шукати розуміння... Діти потребують ясності і правди. Тому шукаймо разом слова, шукаймо пояснень, які будуть добрими відповідями на усе, що хвилює дитину: наприклад, про те, як темрява може розростися в душі людини настільки, що вона стає диктатором, і що люди можуть бути дуже різними – і світлими, і сповненими темряви. І що хоч у ворога чисельніша армія, але наша армія відважніша і з нами правда, і з нами усі сили добра – тому ми неминуче переможемо. І що ми не знаємо, коли це завершиться, але ми готові витримати усі випробування, щоби врешті прийти до перемоги... Спільний пошук цих відповідей допомагає дитині вибудувати своє світосприйняття – це допоможе загалом їй у житті зростати у мудрості...

3 ПИЛЬНУЙТЕ, ЩО ДИТИНА БАЧИТЬ І ЧУЄ З НОВИН – ОБГОВОРЮЙТЕ ЦЕ З НЕЮ

Дитина має право знати, що відбувається на війні, але їй важливо коментувати, пояснювати, бо вона може надавати цьому часом помилкових значень, надмірно переживати – наприклад, повідомлення, що хтось загинув, вона може одразу відносити до того, що це рідні – хоч насправді це може стосуватися зовсім іншої зони бойових дій. Також важливо слідкувати, щоби дитина не була переобтяжена інформацією про війну, втрати, не мала доступу до контенту, що не є для дітей з огляду на зображення сцен війни, що можуть викликати у дітей значний емоційний дистрес.

4 ДОПОМАГАЙТЕ ДИТИНІ СПРАВЛЯТИСЯ З ТРИВОГОЮ, СМУТКОМ

Ці почуття природні, тож важливо їх нормалізувати, розділити: «Ми теж сумуємо, що батько зараз не є з нами. Ми теж усі тривожимося». Але водночас давайте надію: «Та ми віримо у нашу перемогу і чекаємо батька з війни». Ми не можемо давати дитині стовідсоткових завірень, що батько не може бути пораненим чи загинути – але ми можемо допомагати дитині жити з цією невідомістю і водночас, надмірно не переживаючи: «На війні так буває, що військові гинуть, чи отримують поранення – ми теж переживаємо, щоби це не сталося ні з нашим татом, ні з його побратимами – і дуже надіємося, що усе буде добре. Але мабуть думати про це увесь час немає жодної користі – давай краще переключимо увагу на якісь корисні справи.» Задіювати дитину до діяльності може бути найкращим способом долати тривогу.

5 БУДЬТЕ ЧУТЛИВИ ДО ПОТРЕБ І ДИТИНИ, І ДО ВЛАСНИХ

Дітям важливо відчувати безпеку (звісно, в умовах війни вона відносна) – тож пильнуйте, щоби усі її найважливіші потреби були задоволені. Інколи, коли рідну особу нещодавно мобілізували, дитині може бути складно у певних сферах – наприклад, батько допомагав робити уроки, а зараз його нема. Тоді важливо давати дитині знати, що ви свідомі, що їй потрібна підтримка в цьому і що треба разом шукати рішення. Але пам'ятайте теж, що і ваші потреби також важливі, і що ви можете, як у випадку мобілізації, опинитися раптово у ситуації, де на вас в один день лягли усі обов'язки, які раніше були розділені між подружжям. Не вагайтеся попросити підтримки і допомоги. Перегляньте, може щось можна спростити чи від якихось завдань тимчасово відмовитися, чи їх перерозподілити між членами родини. І не забувати турбуватися про себе – дорога до перемоги потребує мудрого розподілу енергії та регулярного відновлення сил!

NOVA
UKRAINE



americares



ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



КОЛО(С)СІМ'І
Центр здоров'я та розвитку
k-s.org.ua