

Як підтримати і поговорити з дітьми про ситуацію в Україні

Поради для батьків

1. Спілкування

Не чекайте, поки дитина запитає. Діти мають доступ до інформації - в інтернеті, вони розмовляють один з одним, чують новини, що передаються по телевізору. Те, що дитина не запитує, не означає, що вона нічого не знає, не турбується про це або не боїться. Звичайно, розмова про війну не означає, що ви повинні включити телевізор і показати жорстокі зображення боїв. Заплануйте собі цю розмову і почніть її першим. Мова повинна бути адаптована до віку дитини і ґрунтуватися на фактах, до яких дитина готова. Ви можете, наприклад, сказати:

"В Україні почалася війна. Це означає, що президент Росії прийняв рішення про напад на Україну. Люди з України воюють, і це небезпечно. Ми турбуємося і переживаємо за них",

"Люди говорять про війну в Україні тому що вони турбуються про людей, які там живуть, сумують і зляться, тому що війна погана".

"Я хочу, щоб ви знали, що якщо у вас є питання то вам потрібно їх задавати і ми разом погоаоримо про це".

2. Не припиняйте розмову про війну коли до вас підходять ваші діти

Якщо вдома ви обговорюєте поточну ситуацію то ваша дитина теж повинна в брати участь в цьому, не відмовляйтеся від цієї теми і не міняйте її. Діти розмовляють один з одним, прислухаються до навколишнього світу і дізнаються про війну так чи інакше. Важливо! Подбайте про те, щоб тема війни не була єдиною темою, запитайте про повсякденне функціонування, "нормальних" справ, продовжуйте щоденні сімейні звичаї.

3. Будьте чесні

Діти і підлітки можуть і будуть перевіряти почуту інформацію. Говоріть про факти, а не про пророцтва або свої переконання. Те, що не є фактом, буде перевірено, і це вплине на загальне почуття вашої дитини. Постарайтеся пересікти передбачення-відповіді на всі питання, що починаються зі слів " а що, якщо..."вони не приносять заспокоєння, тому що вони ведуть в ті області, які ми не знаємо. Поговоріть про те, що Ви знаєте і що таке факт "тут і зараз". Запитайте дитину, що він знає про це, що він думає про це, чим він стурбований. Таким чином, ви будете знати, яка інформація повинна бути скоригована.

4. Подбайте про свої емоції

Ваша дитина не тільки отримує словесне повідомлення вона також отримує невербальні повідомлення, в основному емоції. І ваше ставлення впливає на відчуття вашої дитини. Тому зберігайте спокій. Це не означає, що ви повинні заперечувати свої почуття. Заперечення, прикриття і прикидання, що "нічого не відбувається" не є здоровим і може призвести до непередбачуваних ментальних наслідків. Називайте і приймайте свої емоції і емоції дитини. Ви можете сказати, що Ви теж боїтеся, що вас це турбує, що ситуація складна. У той же час запевніть дітей, що в даний час загрози вашій безпеці немає. Якщо все зміниться, ви, батьки, подбаєте про те, щоб ваша сім'я була в безпеці.

5. Будьте уважні до змін у поведінці вашої дитини

Діти можуть обробляти складну інформацію по-різному. Вони можуть бути більш задумливими, відвернутими, напруженими, частіше сердитися. Пам'ятайте, що головне - це те, чого ви не бачите. Під так звану "важкою" поведінкою в основному ховаються страждання - думки, емоції, переживання, з якими дитина не може впоратися. Якщо ми спостерігаємо нову, тривожну поведінку у дитини, варто назвати те, що ми бачимо, і проявити співчуття і турботу. Діти просто чекають, коли дорослий скаже: "Я бачу ваше занепокоєння і страх. Я знаю, що це результат чогось важкого " або " я бачу, що останнім часом ви часто замислені. У мене таке відчуття, що тебе щось турбує."

6. Будьте поруч з вашою дитиною

Дитина може пережити ситуацію війни за своїм знанням. Таким чином, нинішня ситуація може викликати роздуми про страждання людей, наявності зла в світі, безглуздості війни. Дитина може відчувати себе невпевненим, збентеженим, втраченим. Покажіть, що ви, як дорослий, теж не знаєте відповідей на всі питання, і це теж складно для вас. У цей час ви можете допомогти один одному, перебуваючи разом-розмовляючи, підтримуючи, обіймаючи, плануючи більше часу разом.

Однак не натискайте, якщо ваша дитина цього не хоче, якщо вона намагається вести себе як раніше, сміятися, танцювати, записувати відео, зустрічатися з друзями то дайте їх право на це.

7. Роби добро

Дозвольте дитині підтримувати різні ініціативи, що несуть допомогу або надають підтримку жителям України. Уважно слухайте, коли дитина розповідає про друга/свою подругу з класу або з групи якщо хтось походить з білорусії або росії - підкреслювати, що це не вони прийняли рішення про війну, подумайте, як можна їх підтримати оскільки мирним жителям цих країн теж важко. Таким чином, ваша дитина може

впоратися з роздумами про зло і безглуздість війни, страхом за себе та інших. Підтримуйте тільки Перевірені ініціативи.

8. Шукайте спеціалізовану підтримку

Якщо у вас є сумніви в тому, як відповісти на виникаючі питання дитини, і, наприклад, чесна відповідь здається вам занадто складною то для кращого розуміння світу - попросіть шкільного психолога/педагога допомоги. Також можна звернутися за допомогою в психологічно-педагогічну клініку.

Розробила Анета Соломенюк
Психолог ППС в м. Домброва Гурніча