

Як говорити з дітьми про війну

Зараз активно пишуть в пресі і показують по телебаченню, що після багатьох років миру в Європі знову, так би мовити, стоїть війна біля воріт - війна в Україні. Батькам тепер більше не уникнути розмов з їхніми дітьми про війну. Ці розмови є дуже важливими незважаючи на те, що це для самих батьків може бути дуже складно, особливо війна торкнулась їхніх знайомих чи родичів. Такі розмови дають можливість батькам піклуватися про те, щоб їхні діти почувались в безпеці і краще розуміли світ в якому ми живемо.

1. Почуйте, про що говорить дитина

Створіть слухні місце і час для того, щоб ваші діти могли поставити вам запитання. Відповідайте на запитання дітей але не примушуйте дітей до того, щоб вони говорили - так ви краще відчуєте, що діти уважно налаштовані.

Майте на увазі, що діти схильні персоналізувати ситуації. Вони хочуть собі детально уявити агресора або жертв війни, тих, кого ця війна стосується, друзів і родичів, дітей, яких вони побачили по телевізору.

Допоможіть дітям підібрати слова для того, щоб вони виразили свою думку. Деякі діти віддають перевагу малюнкам замість того щоб говорити, або вони скоріше граються іграшками чи вигадують історії про те, що почули. Разом з тим є зовсім не важливо, чи є у дітей вдома відповідні іграшки. Щоб відтворювати танкові чи вуличні бої не обов'язково потрібні відповідні іграшки. Такі ігри дітей у війну не потрібно забороняти. В такий важливий спосіб діти можуть пропрацювати те, що вони сприймають навколо себе. Якщо вони охоче малюють, тоді батьки повинні знайти час, щоб роздивитися їхні малюнки, прокоментувати їх і допомогти дітям підібрати слова для опису малюнків. Можливо діти захочуть надіслати ті малюнки до їм знайомої газети, чи до в телевізійної редакції. Креативні підлітки і молодь придумують вірші чи пишуть пісні. І тут батьки теж можуть допомогти із розповсюдженням. Настирливі комп'ютерні ігри багато годин поспіль не сприяють настанню полегшення і тому повинні бути для дітей обмеженими. Вже заготовлені сцени з комп'ютерних ігор ніяк не впливають на процес пропрацювання.

2. Як відповідати на запитання дітей.

Використовуйте слова і пояснюйте причинно-наслідкові зв'язки так, щоб дитина могла їх зрозуміти. При цьому зважайте на вік дитини. Не перевантажуйте дітей інформацією. Чим молодша дитина, тим менше вона може збагнути, що таке війна.

Відповідайте дітям чесно і давайте правдиву інформацію. Діти помічають, коли дорослі з ними не чесні. Неосудно прийміть всі емоції і почуття вашої дитини, оскільки війна це дуже складне поняття для пояснення і розуміння.

Нехай вас не насторожує те, що діти можуть вам задавати одні й ті ж самі запитання. В такий спосіб вони отримують відчуття надійності і безпеки. Також є важливим дати дітям можливість

прийняти участь у ваших власних переживаннях. Оціночне ставлення є важливим, при цьому не слід принижувати окремих людей чи групи людей. До прикладу, росіяни не всі є агресорами.

Багато з них виступають за мир в різних куточках світу. Діти слідкують уважно за тим, як дорослі себе поведуть в контексті багатьох питань. В такий спосіб вони вчаться на їхньому ж прикладі. При цьому не навантажуйте дітей занадто своїми власними конкретними проблемами.

Не піддавайте сумніву стратегії адаптації ваших дітей. Якщо дитина заспокоює себе тим, що все відбувається дуже далеко, залиште це так як воно є. Можливо, що дитина потребує саме такої думки, щоб почувати себе в безпеці.

3. аймайтеся щоденними справами і пропонуйте допомогу

Підтримуйте звичну для вас денну рутину незважаючи на новини чи активні дискусії, які ви, як дорослі, вважаєте за необхідність. Приділяйте достатньо часу для щоденних завдань незважаючи на власну стурбованість. Це додаватиме дітям відчуття того, що вони в безпеці.

Важливо говорити про те, як можна допомогти (переказати гроші для забезпечення 7,5 мільйонів дітей в Україні, які опинилися в небезпеці війни; чи, до прикладу, підготувати дітей до того, що незабаром прийдуть біженці і оселяться по сусідству, будуть ходити в їхню школу і їм буде потрібна допомога; виписати декілька українських слів).

Діти, які вже раніше пережили ситуації втрат чи небезпеки, реагують особливо чутливо на ці новини. Вони особливо потребують уваги і відчуття безпеки. Якщо діти особливо сильно переймаються війною, боями і через це знаходяться в постійному стресі, їм, можливо, знадобиться й професійна допомога. Якщо в дітей виникає тривале безсоння, постійні тривожні думки чи перед очима з'являються образи, від яких стає страшно, є сильний страх смерті чи вони надмірно прив'язуються до батьків і не йдуть до школи, тоді рекомендовано звернутися до дитячого та підліткового психіатра чи піти на консультацію до психолога.

Нехай діти залишаються дітьми – граються, радіють і сміються. Деякі діти не хочуть думати і розмовляти про такі події. Це цілком нормально, коли діти замість цього радше грають в м'яча чи лазять по деревах. Більшість дітей, навіть якщо вони вже переживали трагічні події раніше, є стійкими і не отримують жодних наслідків через важкі часи в житті.

Як батьки чи вчителі сприяйте тому, щоб створити атмосферу довіри і відкритості. В такий спосіб ви найбільше допоможете своїм дітям пропрацювати різну інформацію про проблеми в світі, які важко збагнути, і при цьому уникнути психічних проблем.