

КАК ЖЕ ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ В ТЕКУЩИХ РЕАЛИЯХ?

1

Не смотрите при детях страшные видео о происходящем. Они повышают тревогу, потому что изменить происходящее в видео вы не можете. Однако словить эмоцию этого ролика запросто.

Наша задача – максимально оградить детей от пугающего контента и новостей. Не каждый взрослый готов к такому, что уж говорить о детях.

2

Не отмахивайтесь от детских вопросов, не говорите: «Маленький еще думать об этом» или «Не твоего ума дело». Если ребенок чем-то интересуется, значит для него это важно.



3

Любые разговоры с детьми о происходящем должны быть из состояния спокойствия.

Ребенку важно знать, что рядом с ним находится спокойный взрослый, оплот стабильности и гарант безопасности (хотя бы психологической). Делайте все возможное, чтобы стабилизировать свое внутреннее состояние.

4

Добавьте в ваши отношения физический контакт.

Обниматься, погладить по спинке, подержать за руку. Поиграйте или займитесь чем-то приятным вместе: приготовьте торт, посмотрите мультфильм, почитайте, слепите и т.д.

ЧТО НЕ НАДО ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ:

- Шокирующие подробности о количестве раненых или убитых и всём происходящем, что вызывает дикий ужас.
- Про политику и санкции.
- Ваши догадки и страхи про нищету, атомные взрывы, голод и т.д. Все это — лишь предположения и тревожные фантазии. Это может не сбыться или не в таких масштабах, или не с вашей семьей.
- Всё, что провоцирует агрессию и сеет ненависть к людям какой-либо национальности или положения. Любой подход из позиции: «Эти - хорошие, а эти - плохие. Это наш - это чужой» далек от реальности.

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ПРОИСХОДЯЩЕМ?

Говорите с ребенком простыми словами, подходящими под его возраст.

Мысли, которые важно донести до детей:

- Сейчас непростое время, от этого некоторые люди ведут себя странно. Это потому что они испытывают сильные эмоции, многим тревожно и страшно.
- Что бы ни случилось, взрослые во всем разберутся и со всем справятся.
- Родители рядом.
- То, что ты чувствуешь, называется тревога. Если она становится сильной, тогда мы испытываем страх. Это нормально.
- Ты можешь с нами говорить о том, что чувствуешь. Ты можешь прийти в любой момент. Мы тебя защитим.



Как сказать ребенку, что скоро все закончится, если я в этом не уверена?

На самом деле дети не ждут от вас обещаний о том, что скоро все закончится. Для них важнее, что надежный взрослый продолжает оставаться рядом.

Как объяснить ребенку почему мама плачет?

В мире происходят непростые вещи, которые пугают многих взрослых. Мне тоже тревожно. Мои эмоции выходят через слезы, так мне становится легче. Сейчас я 15 минут поплачу, умоюсь, попью воды, приду в себя, и мы сможем заняться чем-нибудь интересным вместе.

Ребенок спрашивает: «Если папу или брата заберут на войну?»

Я вижу, как тебе страшно. Это непростая мысль, которая сильно пугает. Мы не знаем, случится так или нет. В любом случае я буду рядом с тобой, что бы ни случилось. Иди я тебя обниму.



**Ребенок спрашивает:
«Что значит война с Украиной?»**

Наш мир большой. В нем есть разные страны. Мы живем в России, рядом с нами есть другие страны, в том числе и Украина.

Страны могут жить дружно – это приятно, радостно и спокойно. Но страны, как и люди, могут ссориться. Тогда к ним приходят злость, страх, обида и другие неприятные эмоции. Если страны не могут договориться, то наступает период, который называется война. Могут вводиться запреты и даже применять оружие.

Но страны всегда делают все возможное, чтобы мирное население не пострадало: уводят их в укрытия и безопасные места. Важно помнить, что война не длится вечно, рано или поздно страны мирятся.

