

Як говорити з дітьми про військову агресію?

Діти склонні до емоційного сприйняття інформації не менше, аніж дорослі.

Пропонуємо основні правила спілкування з дітьми різного віку про військову агресію.

⚡ Найголовніше правило – варто дитині завжди говорити правду, але без паніки та надмірних емоцій. Правильно підібравши слова ви можете психологічно підготувати дитину до звуків сирени, вибухів і т.д.. Головне – дорослі мають проявляти спокій в очах дитини, в наслідок чого дитина буде відчувати безпеку.

У разі, коли батьки починають панікувати та обговорювати між собою в присутності дітей власні страхи та переживання, діти починають також боятися та хвилюватись за власне життя та життя рідних.

Найкраще - коли про війну дітям пояснять батьки, але якщо ви не можете контролювати емоції, попросіть когось з близьких друзів чи родини поговорити з вашою дитиною.

👉 Для дошкільнят:

◆ Для маленьких дітей 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.

◆ Історії можна моделювати самим батькам, придумувати алегорії та сюжети, які б зображали події навколо.

👉👉👉 Для дітей 6-10 років:

◆ Варто повторювати, що батьки до всього готові та захищать: якщо скажімо збирають «тривожну валізу» можна пояснити дитині, що все необхідне мають на будь-який випадок. Нагадати, що поряд є укриття, там можна сховатись і бути в безпеці.

◆ Якщо хтось з дорослих в родині на позиціях у війську, чи на місцях в теробороні, варто пояснити, що це їхня робота та обов'язок, так само як робота та обов'язок дитини зараз продовжувати навчання.

◆ Запропонуйте дитині підтримати наших захисників та намалювати малюнок, скласти віршика, чи написати історію.

👉👉👉 Для старших дітей та підлітків:

◆ Старші діти вже мають доступ до інформації. Завдання батьків - фільтрувати новини, які вони черпають з інтернет-простору і правильно визначати, з яких джерел вони беруть відповідну інформацію, пояснити чому важливо читати лише офіційну і перевірену інформацію.

◆ Про війну треба говорити. Варто звертатись до історії й казати про те, що Україна у своїй історії вже пережила низку воєн. Можна розповідати спогади родичів. Такі життєві історії дітей можуть заспокоїти.

❗ Не забувайте, що не зважаючи на вік дитини, варто знайти спосіб пояснити чіткі правила поведінки та що у ситуації війни ми маємо бути більш обережними, ніж зазвичай. Треба нагадувати, що не можна підіймати нічого на вулиці – незнайомі речі.

Будьте поряд із дітьми, зараз як ніколи вони потребують уваги та любові дорослих.

Бережіть себе та близьких. Все буде Україна! 💙💛