

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 щоб 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 відчуття нашої готовності 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 перемаємо. 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 ВІДПОВІДАЙТЕ НЕ ЛИШЕ НА ЗАПИТАННЯ, АЛЕ Й НА ПОЧУТТЯ ДИТИНИ

За запитаннями дітей стоять часто їх почуття – це і тривога за майбутнє, і за життя батька, який служить у ЗСУ; і смуток за домом, який полишили; і за бабцею з дідом, які зараз на окупованій території; злість на ворогів та багато інших. Важливо дати дитині відчуття, що ви бачите і розділяєте її тривогу, чи смуток: «Ти переживаєш за батька, і я теж. І я теж сумую за бабцею і дідом і за нашим домом...» Коли почуття дитини приймають, розділяють – вона тоді уже не є з ними наодинці і їй стає легше знайти на них належну відповідь: «Давай помолимося за тата і за усіх наших воїнів – будемо сподіватися і чекати їх з війни!»; «Або ж бабці з дідом непросто – давай намалюй їм малюнок – і я сфотографую і перешлю – це буде їм гарна підтримка!»

4 ІНКОЛИ НАЙКРАЩОЮ ВІДПОВІДДЮ НА ЗАПИТАННЯ Є КАЗКА, МАЛЮНОК АБО ДІЯ

Багато речей діти краще розуміють через казки, через історії. У них вони можуть знайти відображення своїх почуттів, приклади для поведінки, у них вони можуть теж знайти світлі та мудрі думки, вони дадуть їм силу вірити в неминучу перемогу Сил Світла. Тож розповідаймо їм історії та казки – ресурсів зараз багато, але не забуваймо теж і історії з нашого життя, і з історії людства, і казки, які ми часом можемо на ходу для дітей створити... А інколи відповіддю може бути малюнок – просто намалюйте купку загарбників, а тоді багато-багато-багато Сил Світла з усього світу – інколи це промовляє сильніше, ніж будь-які слова. А інколи доброю відповіддю є дія: «Що ж поговорили ми про війну і про перемогу, а тепер пора до уроків, бо ж майбутній Україні будуть потрібні добре освічені діти!»

5 ЗАВЖДИ ДАВАЙТЕ НАДІЮ І ГОВОРІТЬ ПРО ЦІННОСТІ

Надія – це не псевдооптимізм – що усе буде добре і завтра війна закінчиться. Псевдооптимістичні завірення ведуть до розчарувань і втрати довіри. Дітям важливо розуміти, що є втрати, і є біль, і є, і ще будуть... І що ми не знаємо, коли війна закінчиться. Надія – це про те, що врешті решт Світло завжди перемає темряву. І про те, що попри біль втрат і усі руйнування, ми відбудуємо нашу країну. І будемо пам'ятати і берегти в серцях усіх, хто віддав за неї життя. І будемо жити і любити. І будемо творити наше майбутнє світлим та гарним – і у ньому, як і зараз, ми будемо вільними!

 **americares**



Вистояти
Перемогти
Відродитися!



МН4U



ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я

УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ

 **КОЛО (C) SIM'i**

Центр здоров'я та розвитку
k-s.org.ua