

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВОЙНЕ?

В сложные времена очень важно уделить внимание состоянию детей, ведь они, как губка, впитывают настроение родителей и общества. Дети, когда чувствуют беспокойство и стресс, нуждаются в физической и эмоциональной близости со своей семьей и с друзьями. Им нужна физическая ласка и успокоение. Если они маленькие – крепко обнимите их, если они постарше – подберите индивидуальный подход. Когда вокруг напряженная обстановка, детям нужно, чтобы их выслушали.

Если ваша семья живет вдали от родных или ваш ребенок знает кого-то, кто находится в зоне боевых действий, поговорите о том, как сохранить с ними связь и как можно помочь на расстоянии родным или другу. У детей есть собственная внутренняя сила, и, если ребенок почувствует, что может поддержать других, это поможет ему направить энергию своих страхов и беспокойств в конструктивное русло.

- **СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ**

Будьте максимально спокойны в своих словах и действиях. Это создаст для ребенка безопасное пространство. Будьте осторожны и не показывайте свои переживания и тревогу детям, иначе они могут их перенять. Если вы сами взволнованы и встревожены, говорите с семьей и друзьями в отдаленном от ребенка месте.

- **ДАВАЙТЕ ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ**

Если дети волнуются и спрашивают о том, что происходит, ответьте им просто и ясно. Также отвечайте честно и правдиво, но в то же время не перегружайте их большим количеством информации и не делитесь пугающей информацией. Будьте терпеливы и объясните им ситуацию в соответствии с их возрастом и уровнем развития. Не бойтесь сказать и «я не знаю», это нормально.

- **ОГРАНИЧЬТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМИ**

Сегодня дети с раннего возраста подвергаются подчас довольно жестокому освещению конфликтов, в том числе в социальных сетях. Защитите их от чрезмерного потребления новостей по радио, телевидению или в социальных сетях. Если новости вызывают у ребенка тревогу, попробуйте вообще их избегать. Очень полезно ограничить просмотр новостей, например, только дважды в день. Позаботьтесь о том, чтобы дети (взрослые тоже) не использовали свои устройства перед сном.

- **ДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ**

Уделите время, чтобы заниматься с детьми тем, что им нравится (сказки, развивающие игры). Составьте с ними список того, чем они могли бы заниматься сами, чтобы успокоиться, например, читать книжку, рисовать или слушать музыку.

IFRC Psychosocial Centre
(Центр психосоциальной поддержки
Международной Федерации обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца)
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen Ø
Denmark



www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org
facebook.com/Psychosocial.Center
linkedin.com/company/ifrc-ps-centre
twitter.com/IFRC_PS_Centre
instagram.com/ifrc_psychosocialcentre

Переведено при поддержке