



Как говорить с детьми о войне

Нападение на Украину вызвало у людей множество эмоций, в том числе гнев, страх, беспокойство и растерянность. Война вызвала тревогу и беспокойство в отношении безопасности не только в затронутом регионе, но и во всем мире. Многие семьи беспокоятся о близких, которые могут пострадать, например о тех, кто живет в зоне военных действий, тех, кто был в гостях и пытается вернуться, тех, кто служит в вооруженных силах, правительстве или организациях по оказанию помощи.

Когда такие события происходят в других странах, мы можем почувствовать экономический эффект, например за счет роста цен на бензин, более высокие цены на импортируемые товары и изменения на фондовом рынке. Эти последствия могут вызвать дополнительные опасения у семей, которые уже испытывают финансовые трудности из-за пандемии. Большинство детей узнают о войне и ее последствиях через средства массовой информации или социальные сети. И взрослым, и детям может быть трудно понять увиденное и услышанное.

Как правило, дети и молодые люди обращаются к людям, которым они доверяют, за помощью, советом и разъяснениями. Родители и другие опекуны могут помочь им в понимании ситуации, разговаривая с ними, признавая их чувства и находя способы справиться с ними вместе.

Возможные последствия и соображения

- Для некоторых детей и семей война может стать постоянным воспоминанием об их собственной травме или утрате. Это может привести к следующим чувствам: чувство грусти, страха и беспомощности, тревога разлуки, нарушения сна, потеря аппетита, проблемы с концентрацией внимания.
- Воспитатели могут поддерживать детей: 1. Изучив реакции на травму 2. Обеспечивая утешение и уверенность 3. Предоставляя возможности для контакта с семьей и другими родственниками.
- Семьям с близкими в Украине, России и прилегающих регионах необходимо обсудить опасения детей по поводу безопасности их родственников и друзей и признать, насколько тяжела неопределенность и беспокойство для всей семьи. При этом особенно важно быть в курсе происходящего. Тем не менее, всем членам семьи обязательно нужно регулярно отвлекаться от сводок новостей и заниматься повседневными делами. (Для получения дополнительной информации см. статью «Соответствующая возрасту реакция на травму»)
- Семьи военнослужащих испытывают повышенное беспокойство за своих близких, которые уже находятся в зоне военных действий или будут туда отправлены. Хотя семьи военнослужащих понимают риски, связанные со службой в армии, им может потребоваться дополнительная поддержка, чтобы сохранять спокойствие и пережить эти трудные времена.

Беседа с детьми о войне

● Начать разговор

- Спросите, что ребенок знает об этой ситуации. Большинство детей и молодых людей слышали об этом из средств массовой информации, социальных сетей или от учителей и сверстников.
- НЕ предполагайте, что вы знаете, что думают или чувствуют ваши дети. Спросите, как они относятся к событиям, связанным с войной в Украине. Подробно обсудите все проблемы, неуверенность, вопросы и т. д., которыми делятся с вами дети и молодые люди. Помните, что опасения и чувства детей могут быть не такими, как вы ожидали и не такими, как ваши собственные. Дайте понять детям, что их чувства важны и понятны вам.
- Запланируйте несколько разговоров, если возникает много вопросов или если ситуация изменится. Обсуждая перемены, вы показываете ребенку, что вы открыто говорите о ситуации, что он может обратиться к вам.

● Прояснить недоразумения

- Слушайте и задавайте вопросы, чтобы выяснить, правильно ли ребенок понимает ситуацию. Ребенок может чувствовать острую угрозу, даже если для этого нет никаких оснований.
- Сейчас широко распространяются различные точки зрения и дезинформация о войне. Люди, живущие в Украине, получают не ту информацию, что люди в России или других странах. Разъясните дезинформацию, которую мог услышать ребенок. Обсудите сложность политической ситуации и возможные последствия со старшими детьми и подростками. Обсудите всей семьей, есть ли в текущей ситуации что-то, что вы хотели бы поддержать или о чём больше узнать (например, сделать пожертвования в благотворительные фонды, почитать об истории района).
- События в Украине и России могут сбить с толку даже взрослых. Собирайте информацию из надежных источников, чтобы вы могли отвечать на вопросы своих детей. Это даст чувство безопасности и вам самим. Если вы не уверены в ответе, ничего страшного. Дайте детям понять, что вы цените их вопросы и можете работать вместе, чтобы найти ответ.

● Контролировать обстановку

- Маленькие дети, услышав о войне, могут беспокоиться о собственной безопасности. Обсудите с ними, где идет война, и заверьте их, что они в безопасности. Молодые люди и подростки старшего возраста могут задуматься о призыве в армию или выразить заинтересованность в волонтерской деятельности. Отвечайте на их вопросы и поддерживайте их соответствующим образом.
- Помогите детям определить и устранить предубеждения, которые у них могут быть в отношении других из-за их национальности, места рождения или языка, на котором они говорят. Воспитатели должны следить за тем, чтобы ко всем людям относились с уважением

● Наблюдайте за разговорами со взрослыми

- Будьте осторожны, обсуждая войну в присутствии детей младшего возраста. Дети часто слушают, когда взрослые этого не замечают. Они могут неправильно интерпретировать то, что услышали и заполнять пробелы дальнейшими неточностями, что может усилить стресс.
- Следите за тоном разговора, так как сердитый или агрессивный язык может напугать маленьких детей. Будьте как можно спокойнее, обсуждая войну, и обязательно используйте детский язык с детьми, чтобы они могли понять.
- Будьте осторожны, чтобы не высказывать опасения и заботы по поводу экономических последствий войны для вашей семьи. Ваши страхи могут непреднамеренно передаваться вашим детям.

Понимание использования медиа

- Репортажи о войне, боевых действиях и их последствиях могут вызывать тревогу у детей всех возрастов и вредят им.
- Чем больше времени дети тратят на репортажи о войнах, тем выше вероятность того, что у них возникнет негативная реакция. Чрезмерное потребление новостей может впоследствии повлиять на восстановление ребенка.
- Просмотр и прослушивание страшных новостей может травмировать детей. Следите за тем, какую информацию получает ребёнок. Выбирайте информацию, соответствующую возрасту (например, LogoTV).
- Очень маленькие дети могут не понимать, что события происходят не в их непосредственном окружении.
- Взрослые (родители, родственники) могут ограничить получение и обсуждение информации, включая обсуждения войны в социальных сетях. Это будет также полезно для них самих.
- Чем младше ребенок, тем меньше должно быть воздействия. Дошкольникам лучше вообще не смотреть новости на эту тему.
- Родственники могут поддержать детей старшего возраста, просматривая новости вместе с ними, чтобы отвечать на вопросы или объяснять. Узнайте у них, что обсуждается о войне в социальных сетях, дайте понять, что вы открыты для дальнейших разговоров на эту тему.

Повысить устойчивость

- **Поддерживание связей:** всем членам семьи полезно проводить больше времени вместе, успокаивать друг друга и проявлять привязанность, а также обращаются к другим родственникам, друзьям и близким людям. Например, свяжитесь с родственниками в зоне военных действий и узнайте, как они себя чувствуют и как их поддержать в это напряженное время.
- **Обратите внимание на помощников:** родственники и воспитатели могут поддержать детей, привлекая внимание к волне солидарности и готовности помочь, а также к тому, как люди работают вместе, чтобы помочь тем, кто находится в кризисных районах, и положить конец конфликту.
 - Если дети хотят помочь пострадавшим от войны, следует подумать, как они могут это сделать, например, написанием писем, пожертвованиями в соответствующие благотворительные организации, поддержкой местных организаций беженцев или участием в мероприятиях (в церковных службах, митингах).
- **Соблюдение ежедневного распорядка:** в трудные времена распорядок может успокаивать детей и молодых людей. В свете текущих событий максимально придерживайтесь своего ежедневного распорядка и планов. Тем, кто обеспокоен экономическими трудностями, следует вместе с семьей подумать о занятиях, которые не увеличат текущую нагрузку, но при этом подарят моменты смеха и радости.
- **Будьте терпеливы:** в трудные времена дети и молодые люди могут иметь больше проблем с поведением, концентрацией и вниманием. Воспитатели должны проявлять особое терпение, заботу и любовь по отношению к детям и к себе. Помните, что помимо дополнительного терпения и заботы о своих детях, вы также должны быть терпеливы и добры к себе, поскольку в это время мы все можем испытывать больше стресса.