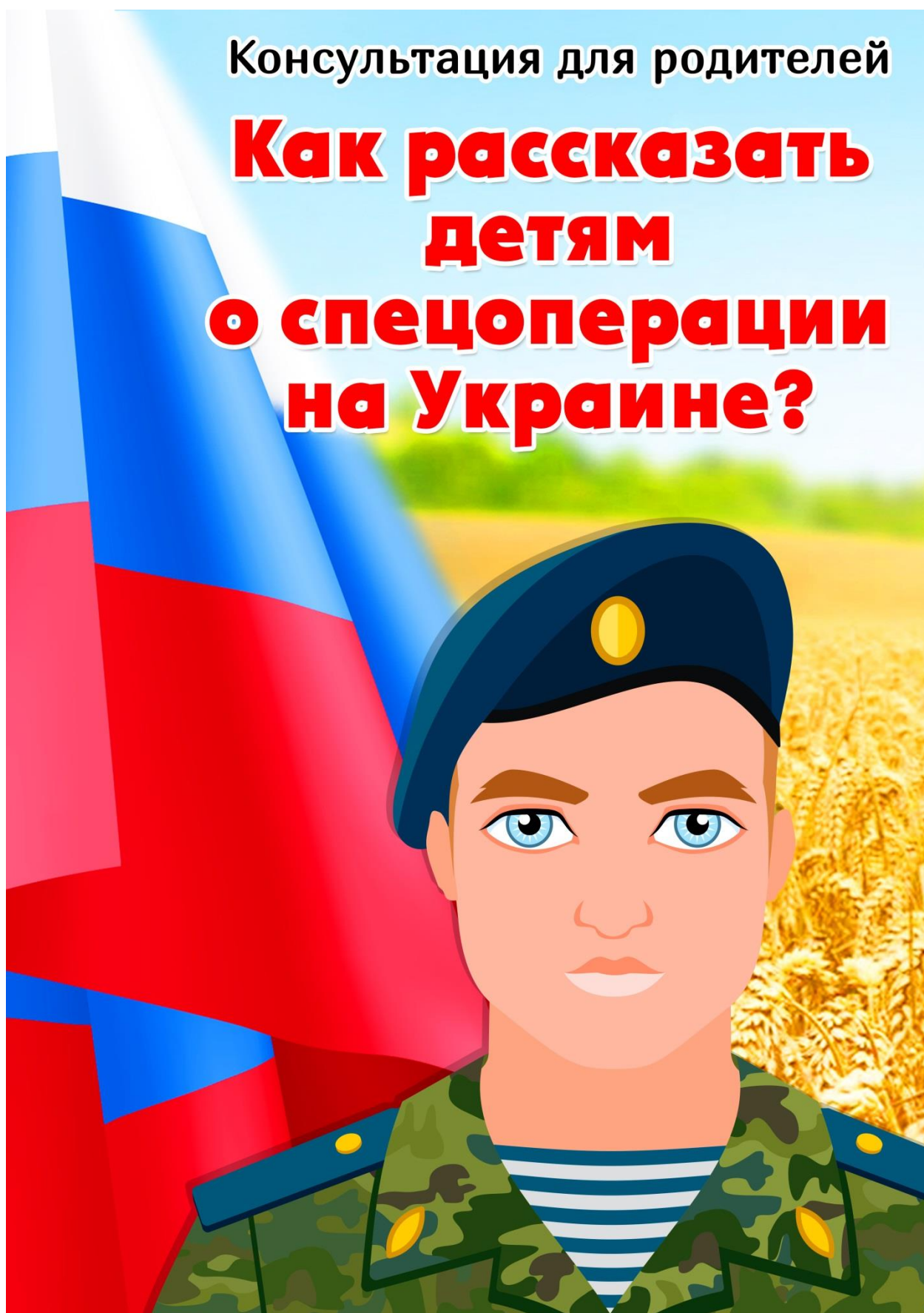


Консультация для родителей

Как рассказать детям о спецоперации на Украине?



Успокоить и объяснить



Сейчас очень непростое время, ситуация меняется день ото дня, а будущее неопределенно. Стоит ли говорить об актуальной ситуации с детьми и как? Какие слова и интонации подобрать, чтобы беседа была в помощь?

Украинский конфликт сильно беспокоит россиян – неопределенное будущее пугает их, а страх перед неизвестностью вводит в ступор. Шаткое ментальное состояние передается от родителей к детям, в такой момент очень важно объяснить ребенку положение в мире и важность проводимой Россией спецоперации (СВО).

Начинать разговаривать на эту тему можно уже лет с четырех-пяти. Цель такого разговора – дать ребенку ощущение безопасности и опоры на взрослого. Важно донести правдивую информацию, адаптировав ее под возраст и характер ребенка так, чтобы она была понятна.

С чего начать разговор?

Говорите спокойно, размеренно, простыми словами. Для разговора важно выбрать комфортное место, находиться на одном уровне с ребенком. Сначала важно уточнить, что ребенок уже знает о СВО и частичной мобилизации.

Что именно говорить?

Факты доступным языком, без пугающих подробностей. Помните о том, что разговор должен не напугать, а успокоить ребенка. Детям помладше можно рассказать на примере сказки или истории, где главные герои поссорились, подрались, поломали друг у друга игрушки. Сказать, например, что «поссориться могут и страны между собой и многие взрослые сейчас, в том числе и наш папа/брат/дедушка (если в семье есть мобилизованный) пытаются договориться и решить эту ситуацию, но не всегда это получается мирно. Я надеюсь, что все это скоро закончится. Многим людям сейчас может быть грустно, страшно из-за этой ситуации, это нормальные чувства. Мы здесь находимся в безопасности. У нас есть семья, мы с тобой вместе, мы справимся».



Как говорить с подростками?



Подросткам важно сказать о вашей позиции и вашем видении ситуации – это будет ориентиром. Говорите сами и слушайте, что говорит ребенок о своих эмоциях, поддерживайте его, будьте рядом. Любые эмоции сейчас – это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает. Если ребенок испугался, назовите его чувство и окажите поддержку: «Ты расстроился/

испугался, так бывает, это нормально. Я здесь, я с тобой».

Дайте возможность поплакать или выразить злость. Если в семье есть мобилизованный, расскажите, что его не будет некоторое, может быть очень продолжительное время. Обсудите с ребенком, что изменится в вашей семье, и как вы будете справляться. В разговоре ребенок может задавать вопросы, в том числе, и неудобные. Например, «А когда папа вернется?», «Почему он долго не звонит?», «А дедушка может погибнуть?». Важно на них честно и соответственно возрасту ребенка отвечать, это поможет ребенку сориентироваться, сложить в голове целостную картинку происходящего.

Не забывайте о жизненном многообразии!

В такой ситуации важно оградить детей от травмирующей информации. Конечно, в современном мире не получится полностью исключить новостную повестку, однако максимально минимизировать контакты с неприятными новостями все-таки нужно.

Чем меньше ребенок слушает и смотрит новости по телевизору, чем меньше мы при нем их обсуждаем, спорим на политические темы, тем меньше он получает травмирующей информации, меньше становится эмоциональное напряжение и тревожность.

При этом нельзя забывать об удовольствиях. Полное погружение в происходящее нанесет вред психике, поэтому необходимо иногда абстрагироваться от мировых событий. Например, играть в игры, общаться с друзьями, узнавать новое на школьных занятиях или заниматься любимым делом.



Что делать, когда ребёнку страшно?



1. Больше времени проводить вместе. Иницируйте общение и контакт первыми: можно улыбнуться, поймать взгляд, сказать что-то приятное, похвалить.
2. Больше телесного контакта – он дает ощущение безопасности. А также игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом.
3. Очень важно давать ребенку больше двигаться – спортивные секции, катание на всем, что движется, подвижные игры во дворе, с друзьями.
4. Сохраняйте по максимуму привычные занятия – совместные прогулки, приемы пищи, настольные игры, просмотр фильмов, то, что может оставаться стабильным.
5. Укрепите ритуалы на ночь – колыбельные, чтение сказок, вечерние обнимашки.
6. Важно следить за удовлетворением базовых потребностей ребенка: еда, вода, сон, отдых должны быть полноценными.
7. Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование и сказки.
8. Методы саморегуляции: дыхательные упражнения, заземление, методы релаксации для детей в доступной форме.

