

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВОЙНЕ?

Детям необходимо физически и эмоционально находиться рядом с семьей и друзьями в те моменты, когда они испытывают тревогу и беспокойство. Они нуждаются в физической ласке и утешении — маленьких нужно обнять, а тех, кто постарше, — по обстановке. Когда они или их сверстники находятся в состоянии стресса, их нужно выслушать.

Если ребенок живет вдали от близких или знает кого-то, кто живет в условиях конфликта, обсудите, как с ним связаться и как помочь издалека своему другу или члену семьи. Дети способны действовать самостоятельно. Оказание помощи другим людям поможет им справиться со своими страхами и тревогами.

• СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

Сохраняйте спокойствие в словах и поступках, чтобы создать безопасную обстановку для детей. Будьте осторожны, не расстраивайте детей своими переживаниями: ваши тревоги не должны стать их страхами. Если вы, взрослый человек, чем-то расстроены, вы можете поделиться вашей печалью с членами своей семьи и друзьями. Но только не делайте этого в присутствии детей.

• ДАВАЙТЕ ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ

Если дети волнуются и спрашивают, что происходит, отвечать нужно просто и по делу. Будьте честны и правдивы, но в то же время не грузите их и не пугайте. Уделите им время и объясните, что происходит, в соответствии с их возрастом и развитием. Также вполне нормально сказать: «Я не знаю».

• ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К СРЕДСТВАМ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Сегодня дети с самого раннего возраста сталкиваются с жестокостью в социальных сетях: так освещаются конфликты. Оградите их от излишнего воздействия радио, телевидения или сообщений в социальных сетях. Если они вызывают тревогу, постарайтесь их избегать. В целом хорошо ограничить время просмотра новостей и т. д. до двух раз в день и следить за тем, чтобы дети (и взрослые) не пользовались своими устройствами перед сном.

• ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ

Выберите время для занятий с детьми. Занимайтесь тем, что им нравится. Например, поиграйте в игры и займитесь другими активными действиями. Составьте вместе с детьми список дел, которые они могли бы делать в спокойном состоянии: например, читать, рисовать или слушать музыку. Это поможет им успокоиться.