

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

КОЛИ ПОЧИНАЄТЬСЯ ВІЙНА, ВОНА ПРИНОСИТЬ СТРАХ, ПРИГНІЧЕННЯ, ЗЛІСТЬ І ТРИВОГУ, ХОЧ ЯК БИ ДАЛЕКО НЕ ВІДБУВАЛИСЯ ЇЇ ПОДІЇ.

Діти завжди потребують захисту та безпеки, які можуть дати лише батьки, надто в часи кризи.

Що б не відбувалося, дитина намагається сприймати світ стабільним і передбачуваним.

Є декілька правил спілкування з дітьми, дотримуючись яких, можна, попри що б там не було, виявити необхідну для них підтримку й навіть забезпечити певний рівень комфорту.

1. Довідайтеся, що дитина вже знає і як почувається.

Оберіть час та місце, враховуючи, що розмова має виглядати природньо. Дитина повинна почуватися безпечно та мати можливість вільно говорити, як от під час сімейної вечері. Намагайтесь уникнути розмов безпосередньо перед сном.

Найкращим початком стане знайоме для дитини запитання про те, як вона почувається. Деякі діти можуть розуміти дещо з того, що відбувається, і не сильно через те перейматися, але багато хто відчуває мовчазну тривогу, зокрема і через нестачу інформації. Іноді розпочати розмову допоможуть малюнки, казки, оповідки (для молодшого віку).

Діти здобувають інформацію по-своєму, тому важливо дізнатися, що саме вони вже почули та побачили.

Треба бути готовим до запитань, які можуть видатися надміру гострими, наприклад: «Ми всі загинемо?», і зрозуміти, що вони спричинені, в першу чергу, страхом.

Визнайте за дитиною право на почуття, зрозумійте, що боятися – то природно. Покажіть, що ви чуєте і розумієте дитину. Важливо, щоб діти пам'ятали, що дорослим можна довіряти.

2. Залишайтеся спокійними та спілкуйтеся з дитиною з огляду на її вік.

У дітей є право знати, що відбувається, але обов'язок дорослих – захищати їх від надмірних потрясінь.

Хвилюватися – це нормально. Проте пам'ятайте: діти наслідують емоційні стани дорослих, тому варто тримати себе в руках. Говоріть спокійно, слідкуйте за мовою свого тіла та виразом обличчя.

Запевніть дитину, що в цей конкретний момент вона в безпеці. Нагадайте, що прямо зараз багато людей в усьому світі працюють, щоб зупинити війну та забезпечити мир.

Ви не зможете дати відповідь на деякі запитання – і це теж нормально. Поясніть, що маєте уточнити інформацію, обговорити поставлене запитання з іншими дорослими або детальніше вивчити джерела в Інтернеті.

3. Зосередьтеся на допомозі.

Для дітей важливо знати, що завжди знайдуться мужні та добрі люди, які готові допомогти. Відшукайте та перекажіть позитивні оповідки про волонтерів, медиків, рятувальників, воїнів, які дбають про мир в країні.

Запропонуйте взяти участь у наближенні миру, наприклад, намалювати плакат чи написати вірша. Можливо також доєднатися до збору коштів чи підпису петицій або закликів – завдання полягає в тому, щоб відвернути увагу дитини від стресової ситуації, пропонуючи їй цікавий та корисний вид діяльності. Усвідомлення причетності до чогось справді важливого може заспокоїти та надати відчуття комфорту.

4. Завершуйте розмову обачно.

Важливо переконатися, що дитина після розмови вийшла зі стресового стану. Спробуйте оцінити рівень тривоги, спостерігаючи за рухами, обличчям, тоном голосу та диханням.

Нагадайте, що ви завжди поруч і готові вислухати та підтримати.

5. Лишайтеся пильними.

Допоки війна триває, небезпека зберігається. Щохвилини надходить нова інформація, подекуди невітшна. Придивіться до дитини. Як вона почувається? Чи виникають у неї нові запитання, нові теми для розмов?

Високий рівень тривоги може виявлятися через болі в животі, головний біль, нічні жахіття чи порушення сну.

Реакція кожної дитини – індивідуальна. Зазвичай зміни в поведінці на кшталт гніву, агресії чи, навпаки, надмірного спокою короткотривалі та з часом минають. Якщо вони тривають задовго, варто звернутися до спеціаліста.

6. Обмежуйте потік новин.

Не лишайте дитину наодинці із заголовками стрічок новин. Вимикайте інформаційні випуски, коли поруч діти віком до 10 років. Із підлітками можна обговорити, які джерела варті довіри та чому. Також зважайте, в який спосіб ви спілкуєтесь з іншими дорослими, особливо в присутності дітей. Намагайтесь уникати панічних настроїв.

Винаходьте можливості, щоб відволікти дитину – запропонуйте їй ігри, читання казок або покличте на прогулянку (якщо це можливо).

7. Дбайте про себе.

Ви здатні піклуватися про інших лише тоді, коли контролюєте себе. Діти копіюють ваше ставлення до ситуації, тож подавайте приклад спокою та розважливості.

Якщо тривога та смуток перемагають, знайдіть корисну діяльність чи спілкуйтеся з іншими людьми, родичами, знайомими.

Якщо безпосередня загроза для життя відсутня, спробуйте обмежити час, який приділяєте вивченню новин. Визначте кілька годин, впродовж яких передивлятиметеся стрічку новин, але завжди лишайтесь на зв'язку!

За будь-якої можливості намагайтеся розслабитися, зняти м'язову напругу та відновити сили.

ЯК ВІДПОВІДАТИ НА ДИТЯЧІ ЗАПИТАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

У добірці – найпоширеніші запитання, які можна почути від дітей під час війни. Також пропонуються певні варіанти відповідей. Використовуючи їх, завжди враховуйте індивідуальні особливості дитини.

«Чому ти плачеш?»

Можна відповісти: «Я сумую, бо декому з вояків, які за нас б'ються, зараз боляче». Говоріть якомога простіше. Пам'ятайте, що дитина збентежиться, якщо побачить, що ви засмучені чи шоковані через жадливі причини, яких вона не здатна зрозуміти. Намагайтеся не виявляти надмірну слабкість при дітях.

«Чому люди помирають?»

Більшість дитячих реакцій на новини складається із здогадок. Дитина ще не має достатньо досвіду, щоб зрозуміти взаємозв'язок, очевидний для дорослих. Запитання «Що?» породжує безліч запитань «Чому?», наприклад: «Чому люди помирають? Чому люди воюють? Чому на нас напала інша країна?» Намагайтеся відповідати чесно та якомога коротше: «Люди помирають, бо їх поранив ворог. Люди воюють, щоб захистити свою країну. На нас напали, бо хочуть загарбати». Пам'ятайте, що говорити слід якомога простіше.

«Мій тато теж загине?»

На подібні запитання відповідати важко, особливо якщо батько (чи інший родич) – військовий, медик чи волонтер (або перебуває далеко від вас, у небезпечній зоні). Не варто піддаватися бажанню сказати звичне й заспокійливе «Ні, не загине». Зрештою, чи ви самі у цьому певні? А діти дуже чутливі до неправди. Тому варто сказати щось на кшталт: «Ти хвилюєшся, адже тато зараз допомагає відвоювати країну, так? Ми всі хвилюємось. Але він не сам. Поруч із ним багато чоловіків і жінок, чия робота – захищати одне одного. Ми сподіваємось, що він вже скоро повернеться. Але поки що має справи».

«Навіщо нам їхати з дому?»

Іноді порушення звичного життя сприймається дітьми дуже болісно. Переїзд, особливо раптовий, може викликати надмірне занепокоєння. У такому випадку можна сказати: «Ми їдемо, щоб опинитися далеко-далеко від небезпеки. Подорож може бути нелегкою. Зрештою ми повернемося. Або у нас буде новий дім, більший та кращий».

Бережіть себе і пам'ятайте, що відповідати на дитячі запитання слід щиро та якомога простіше.

Brot
für die Welt

УКРАЇНА
Ла Страда



Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації:

☎ 116 123, 0 800 500 335

📞 @lasrada-ukraine

📍 @NHL116123

📱 @lasradaukraine

Використані джерела:

Mary VanClay «How to talk about war with your young child – and help them feel safe»

Електронний режим доступу: https://www.babycenter.com/child/parenting-strategies/how-to-talk-to-preschoolers-about-war-and-help-them-feel-safe_64091

Цей матеріал було розроблено та надруковано в рамках проекту «Попередження ґендерно зумовленого насильства, торгівлі людьми та порушення прав дитини: надання послуг підтримки для постраждалих осіб» за підтримки Міжнародної Протестантської агенції служби розвитку протестантської Діаконії «Хліб для Світу»

© Громадська організація «Ла Страда-Україна», 2022. Переклад та адаптація матеріалу Мостового Антона