

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ?

Діти, коли відчувають тривогу та неспокій, потребують фізичної та емоційної близькості з родиною та друзями. Їм потрібна фізична ласка, розрада, втішання. Якщо це малеча — обійми, якщо старші діти — щоразу індивідуальний підхід. Коли довкола напруга, коли щось негаразд з друзями-однолітками, дітям важливо, щоб їх вислухали й почули.

Якщо ваша дитина живе далеко від рідних або має знайомих, які живуть у зоні конфлікту, поговоріть з нею про те, як можна зоставатися на зв'язку та підтримувати друзів і членів родини на відстані. Діти мають власну силу і надання змоги підтримати іншого може допомогти їм скерувати свій страх і тривогу у конструктивне річище.

- **ДЕМОНСТРУЙТЕ СПОКІЙ**

Будьте максимально спокійними у своїх словах і діях. Це створить для дитини безпечний простір. Будьте обережні й не показуйте свої переживання та тривогу дітям, інакше вони можуть їх перейняти. Якщо ви самі схвильовані й стривожені, обговорюйте конфлікт з родиною та друзями у місці, віддаленому від дитини.

- **ДАВАЙТЕ ПРОСТІ ВІДПОВІДІ**

Якщо діти стривожені й запитують про те, що відбувається, їм треба відповідати просто й конкретно. Також відповідайте чесно й правдиво. Водночас не перевантажуйте дітей інформацією і не надавайте їм інформацію, яка може їх налякати. Не кваптеся, виділіть час і поясніть дітям ситуацію у спосіб, який відповідав би їхньому віку й рівню розвитку. Не бійтеся відповідати "Я не знаю" — це цілком нормально.

- **ОБМЕЖТЕ СПОЖИВАННЯ ЗМІ**

Сьогодні діти змалечку перебувають під постійним інколи доволі жорстоким висвітленням конфліктів, зокрема у соціальних мережах. Убезпечте дітей від надмірного споживання новин по радіо, телебаченню або у соціальних мережах. Якщо новини викликають у дитини тривогу, спробуйте взагалі їх уникати. Дуже добре встановити часові обмеження на перегляд новин, наприклад, тільки двічі на день. Подбайте про те, щоб діти (дорослі теж) не переглядали новини перед сном.

- **ЗАЙМАЙТЕСЯ УЛЮБЛЕНИМИ СПРАВАМИ**

Виділіть час, коли ви разом з дітьми робитимете те, чим вони люблять займатися (ігри, забавки, інші інтерактивні заняття). Разом складіть перелік справ, які вони могли б робити самі, щоб заспокоїтися, наприклад, читати книжку, малювати, слухати музику тощо.

IFRC Psychosocial Centre
(Соціально-психологічний центр
Міжнародної федерації товариств
Червоного Хреста і Червоного Півмісяця)
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen Ø
Denmark/Данія



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

Переклад за підтримки