



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Як говорити з дітьми про війну?

Як підтримувати дітей?

Про що ви дізнаєтеся?

- З чим стикаються батьки та вихователі, коли дитина задає питання про війну?
- Що сказати і чи чогось не сказати?
- Як адаптувати інформацію до віку дитини?
- Як в цій ситуації подбати також про свої емоції?



Досвід батьків та опікунів

Діти запитують... про перебіг війни, здоров'я та життя своїх близьких, про можливість повернутися додому, про плани на майбутнє, про багато справ, які їх хвилюють...

Мамо, коли ми повернемося до дому, до бабусі? Чому ми повинні бути тут, коли Тато залишився в Україні?

Чому з нами не поїхала Ольга (старша сестра)?

Коли це закінчиться?

Діти не питають...? Навряд чи до них не дійшла тема війни.

Вони не запитують, тому що можуть НЕ очікувати, що дорослі їм відповідатимуть, пояснять світ.

Вони не запитують, тому що можуть не знати, як запитати.

Вони не запитують, тому що бачать нервозність і страх батьків і бояться запитати.

Вони не питають, тому що інші діти не питають.

Не питають..., іноді важко сказати чому (світ дитини)

Досвід батьків та опікунів

Чи можете Ви розповісти про запитання своїх дітей?

Який Ваш досвід?

Що сказати і чи чогось не сказати?

- Це залежить від віку дитини (в різних вікових категоріях ми говоримо по-різному)
- Коли дитина бачить емоції батьків (наприклад, мама плаче), не варто чекати запитань від дитини, а пояснити, що відбувається:

Мені сумно, бо бабуся сьогодні не подзвонила.

Я хвилююся, бо не знаю, коли зможу відвезти Вас додому.

Без цього пояснення діти можуть запускати багато різних «шляхів міркувань», про деякі з них ми й не здогадуємося (наприклад, мама сумна через мене)

- Пропонуємо тему для розмови, але не читаємо лекції (НІ: *милий, давай сідай, нам треба поговорити* – ми можемо посилити занепокоєння дитини без потреби). Варто просто обійняти дитину і поговорити «між іншим» – послатися на щось, скористатися ситуацією (ТАК: *Ти просто сидиш тут з ведмедиком ... я бачу, що тобі сумно, так?*)

Що сказати і чи чогось не сказати?

- Розмовляйте зі своєю дитиною, ретельно зважуючи слова – у дитини може не бути «інструментів», щоб зрозуміти і сприйняти факти, кожна дитина є різна
- Стежте за питаннями дитини
- Заспокойте, але не брешіть, наприклад, *Я майже впевнений, що ми скоро будемо вдома; Не знаю, сподіваюся, цього не станеться; Я твердо вірю, що так не буде*

„Огорніть дитину мантією своєї сили, віри та надії” (А. Piotrowska, психолог)

- У разі дуже важкої правди – підтримайте дитину своєю присутністю, обіймами, вислуховуванням, спільним пошуком рішень, планом на майбутнє
- Іноді не розмовляти, просто обіймати

- Безсумнівно, війна – це зло, але в минулому теж були війни
- Люди, які починають війну – погані люди – інші хороші люди працюють, щоб ця війна якомога швидше закінчилася (таких занять багато – варто розповісти про це дитині)
- Давайте подумаємо, що ми можемо зробити, щоб ця війна якнайшвидше закінчилася – підлітки (плакати, прокламації, графічні форми тощо)

Як адаптувати інформацію до віку дитини?

- Наймолодші діти (3-4 роки)

Вони не володіють когнітивними інструментами, щоб самостійно інтерпретувати ситуацію, розуміти, що відбувається

Вони щось відчують, але не знають, як це назвати і як з цим впоратися

Варто звернути увагу на поведінку дитини, реагувати на неї (реагування)

Іноді не варто чекати на запитання дитини, а пояснити їй, що відбувається – можна послатися на її досвід, наприклад:

У вашому садку буває, що діти не можуть порозумітися і одна дитина б'є іншу – такого бути не може, але іноді і дорослі так роблять

Варто відповідати на поставлені запитання, слідкувати за своїми словами (правду говорити, але й «кутати в пальто») – слідкувати за запитаннями

Як адаптувати інформацію до віку дитини?

- Діти старшого віку (8–9 років)

У них більше можливостей зрозуміти ситуацію, але це також може бути дуже індивідуально – тому знову ж таки, будьте обережні зі словами, кожна дитина різна і має обмежені ресурси (Ви знаєте своїх дітей найкраще...)

Варто стежити за запитаннями дитини, наводити приклади, розповідаючи історії

Ігрова терапія

Важлива присутність і доступність одного з батьків/опікуна

Прийняття емоцій дитини – можлива поведінка як у молодших дітей

«Будинок Сили»

Як адаптувати інформацію до віку дитини?

- Підлітки

Вони багато чого бачать і розуміють самі– увага!

Можна навести більш загальні міркування, наприклад, як вид роду ми маємо здатність робити як добро, так і зло; війна, безсумнівно, зло, це насильство

Важливим є т. зв почуття свободи – якщо я щось роблю (я можу це зробити), я зменшую свій страх, у мене є відчуття впливу на реальність

Так що я можу зробити?

Чим я можу допомогти?

Якщо вас запросять поспілкуватися, знайдіть час і хороші умови – зустрічі та дискусії можуть бути тривалими і дуже важливими для підлітків

«Щоденник користі» – що сьогодні було хорошого?

Роблю, що можу, і вірю, що все буде добре (Андрій, 16 років)

Як підтримати дитину:

- Поясніть дитині, що і як буде відбуватися.
- Намагайтеся максимально дотримуватися свого розпорядку дня.
- Створіть/шукайте ситуацію, коли дитина має можливість відчутти свій вплив/контроль.
- Переконайтеся, що все зрозуміло.
- Задавайте питання.
- Відповідайте на запитання.
- Будьте присутнім, доступним.
- Намагайтеся зрозуміти, а не судити поведінку вашої дитини.
- Бережіть власні емоції, підтримуйте себе також.

Як в цій ситуації подбати теж і про свої емоції?

Гостра реакція на стрес є здоровою реакцією. Найчастіше вона проходить без професійної допомоги, коли зовнішня ситуація стабілізується.

ЯК Ви можете допомогти собі:

- Будьте доступні і для себе (запитайте, подивіться, назвіть, посміхніться, обійміть – будьте уважні до своїх потреб і емоцій)
- Подбайте про свої основні потреби. Якщо потрібно, попросіть підтримки, допомоги
- Визнайте і називайте свої емоції. Нормалізуйте - *я дуже боюся. Це складна ситуація, в якій я перебуваю. Це нормально, що я відчуваю це в цій ситуації*
- Розвивайте відчуття контролю – пояснюйте, передбачайте, перевіряйте, дайте вибір
- Подбайте про відпочинок, сон, харчування
- Підтримуйте зв'язок з близькими та друзями
- Подбайте про рух – прогулянка на свіжому повітрі, похід до лісу, спілкування з природою

ДАЙТЕ КИСНЮ СПЕРШУ СОБІ!

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

I ЗУСТРІЧ