



## ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Шановні батьки!

Триває в Україні воєнний стан. Діти чують виття сирен, звуки вибухів.

Збройні Сили України героїчно відбивають атаки ворога, а мільйони українців переховуються у бомбосховищах.

Як говорити з дітьми про війну? Яких правил слід дотримуватися та чого точно не можна робити?

**Поради дає дитячий психолог Маріанна Новаковська.**

### **Дати дитині відчуття безпеки**

Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють - отримують відповідь.

### **Терпляче відповідати на ті самі питання знову**

Діти, особливо маленькі, можуть ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, українська армія хоробро і професійно нас захищає.

### **Давати тілесний контакт**

У будь-якій тривозі завжди задіяне тіло. Тому важливо обіймати, давати відчутти кордони. Разом вовтузитися, будувати халабуду.

### **Підготуватися до розмови**

Бути готовим, що коли в інформаційному полі тема існує - діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не казати «заспокойся», а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

### **Відповідати лише на питання, які ставить дитина**

Із 4–5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує.

### **Проговорювати рутинні речі**

Нагадувати дитині, хто є поруч, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку - адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама.

### **Нагадати, хто є поруч з дитиною**

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: «Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є...» - перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна - це десь далеко, а тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий.

### **На небезпечній території повторювати план дій**

Нині вся Україна зазнає атак ворожих російських військ. Тому важливо говорити, що ми знаємо, як убезпечити себе. Повторювати з дитиною, що треба робити, якщо ти чуєш сирену чи постріли, під час пожежі, чого робити не можна.

### **Показати згуртованість солдат**

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: «Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?» Тоді доречно пояснити: «Солдати - люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному». Тобто дати відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях - треба дати розуміння, що він там не сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

### **Дозволити почуття**

Відповідь «не хвилюйся» не позбавить тривожного імпульсу. Можна казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся за солдат, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся». Показати, як саме дорослі переживають ці почуття, як справляються зі своїм страхом. Допомогти прожити цей імпульс - дати [глину](#), помалювати, адже дитина не завжди може виразити словами свої почуття.

### **Зі школярами ділитися своїми думками**

Дітям молодшого підліткового віку теж слід давати відповідь саме на поставлене питання. Можна ділитися своїми думками, почуттями. Але треба бути готовим, що діти молодшого підліткового віку і підлітки можуть мати свою точку зору і хотітимуть поділитися нею. Неодмінно слід давати їм таку можливість.

### **Із підлітками шукати відповіді разом**

Іноді питання, які ставлять підлітки, заганяють у глухий кут. Тоді важливо чесно про це сказати: «Я зараз не знаю відповіді, дай мені трохи часу, і ми повернемося до цієї теми». Або можна сісти разом пошукати інформацію в інтернеті. Добре поділитись висловлюваннями авторитетних для дорослого лідерів думок. Разом почитати їхні дописи, знайти спільно відповідь. Інформаційне поле - бездонне, а критичне мислення в підлітків ще здебільшого не сформоване.

### **Долати внутрішній конфлікт діалогом**

Важливо брати до уваги, яким є інформаційний фон у родині. Ставлення батьків може стикатись із думками, які дитина чує у своєму середовищі, і це викликатиме внутрішній конфлікт у дитини. Треба перебувати в постійному довірливому діалозі, обмінюватися думками - це найважливіше у стосунках з підлітками, зокрема коли говоримо про насилля, війну.

### **Не формувати упередження**

Треба бути обережним, бо, пояснюючи тему війни, можна надовго дати упереджене ставлення до певної нації, категорії людей, обставин.

### **Не закріпити негативні реакції**

Є небезпека закріпити негативні патерни поведінки для певного психоемоційного стану. Наприклад: коли тривожно - батьки починають агресувати. Дорослі можуть самі потрапити в цю воронку почуттів і поділитися цим з дитиною. І надалі вона саме так реагуватиме на тривогу - агресією. Тому слід бути свідомим свого стану і намагатися контролювати свої реакції.

### **Емоційний стан важливіший за слова**

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним - для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю - найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе - це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вибратися. Дитина весь час перевірятиме, чи мій дорослий у порядку, що з ним відбувається. Це дуже виснажує емоційно.

### **Звернути увагу на зміни в поведінці дитини**

Коли дитина не ставить запитань - це не означає, що тема її не зачіпає.

У дитини ще немає розуміння контексту, власного інструментарію для психічного опрацювання інформації, і тоді лімбічна система мозку дає свої сигнали. А вона відповідає, зокрема, за емоційно-мотиваційну сферу, наприклад, агресію, страх, за навчання, пам'ять, формування біологічних фаз сну. І тоді дитина може поведінково показувати те, про що не говорить. Наприклад, дитина почала гірше спати, їй сняться жахи. Діти молодшого шкільного віку іноді регресують - поведуться, як молодші, й навіть починають говорити, як малюки. Тілесні прояви тривожності - смоктання пальця, обкушування нігтів, нічний енурез - це все ознаки, що щось відбувається.

### **За тривожних симптомів - дотримуватися ритуалів і розмовляти**

Якщо ви бачите тривожні сигнали, можна спробувати дати раду самим, у першу чергу повернути чітке дотримання щоденних ритуалів: сну, прогулянок, прийомів їжі. Треба пробувати говорити з дитиною, питати: «Ти щось побачив, що тебе вразило? Щось трапилось у школі?» Але дитина може не пам'ятати, психіка може витіснити побачене. У моїй практиці так бувало, що ні батьки не знали, ні дитина не могла пригадати, що трапилось, а в процесі арттерапевтичних вправ причина проявилася. Коли тривога виходить на свідомий рівень, її можна взяти, трансформувати, намалювати, замкнути, покласти в скриню і потім з нею щось робити.

### **Грати**

Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило - з дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку треба грати. Лімбічний мозок теж займається програванням страху. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати чи пропонувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі, ніяк не вести. Діти добре самотерапуються через гру.

### **Слухати дитину уважно**

Треба бути поряд з дитиною, слухати її. Особливо це потрібно підліткам, хоча іноді здається навпаки. Їм важливо знати, що ваша увага з ними, ви не у смартфоні, а дивитесь очі в очі. Цей контакт є запрошенням до діалогу: «Ти можеш мені довіряти, можеш мені сказати, я поруч і підтримаю».

### **Дати імпульс на дію**

Після кількох днів у бомбосховищах діти і дорослі відчувають безпорадність. Важливо вселяти розуміння, що хоча б трохи, якийсь мікропроцес від них залежить. Можна написати листа, намалювати листівку солдатам і запостити в соцмережах, надіслати допомогу солдатам. Багато залежить, у що вірить родина: якщо це прийнятно, можна помолитися, хай навіть своїми словами.

### **Говорити про те, як дитина може підтримати близьких у небезпеці**

Якщо рідні дитини перебувають у найбільш небезпечних районах бойових дій, варто розповідати, що вони роблять, змальовувати картинку, що відбувається. Проговорювати прості, лаконічні механізми, як можна підтримати одне одного і тих, хто в небезпеці, - поговорити з ними телефоном або написати в месенджер, якщо це можливо, заспокоїти, розповісти про себе.

### **Придумати власні ритуали**

Із дітьми молодшого віку працюють ритуали, які допоможуть їм впоратися з тривогою, сумом. Наприклад, поговорити про щось, а потім змити водою тривогу. Якщо дитина сумує, дізнавшись про чиюсь смерть - поставити свічку, згадати цю людину, відпустити кульку в небо, відпустити щось річкою.

### **Називати речі своїми іменами**

Не можна говорити про загиблих, що вони «заснули», «пішли», бо це може нав'язати страх, що спати - означає померти. Треба казати як є - людина померла, якщо дитина про це питає.

### **Говорячи про смерть, повертати в точку безпеки**

Діти розуміють, що життя кінечне. Із 4–5 років вони починають ставити ці запитання, це вікова норма. Відповідати слід залежно від того, у що родина вірить - що відбувається з душею. Говорячи з дітьми про смерть, важливо повертати їх у точку безпеки. Завжди закінчувати цю розмову словами: «Ти тут у безпеці, і я у безпеці, ми будемо жити довго. Ми знаємо, що робити, щоб подбати про себе». У дорослих можуть бути свої страхи, але дитині треба дати відчуття: «Я все контролюю, я велика як скеля мама, і ти в безпеці».

### **У разі втрати близької людини дитина має спертися на стабільного дорослого**

Якщо загинув хтось із близьких - важливо, щоб з дитиною залишався хтось більш-менш стабільний. Саме завдяки цій людині дитина може відчувати, що її дитячий світ не розвалився повністю. Зрозуміло, що втрата когось із близьких - це трагедія, і тому потрібен хтось, на кого дитина може спертися. Бо спертися сама на себе вона не здатна. Потрібно горювати, плакати, дозволяти і не зупиняти ці прояви, згадувати, говорити стільки, скільки їй потрібно. Багато обіймати. Згадувати весь рід, тих, хто метафорично стоїть за нами, ніби янголи-охоронці. Розповідати, що роблять ті, хто зараз із дитиною, щоб зміцнювати безпеку і родинні зв'язки. Спираючись на цю умовну стабільність дорослого поруч, дитина може вийти і без допомоги психолога.

### **Контейнувати почуття**

Важливо, щоб був хтось, хто може контейнувати почуття дитини - тобто назвати їх, прийняти почуття, які є нестерпними для дитини. Сказати: «Я бачу, як тобі погано. Мені теж важко. Ти можеш плакати, ти можеш горювати, я буду з тобою». Говорити про те, що відчуває дитина. Проговорювати знову і знову те, що відбувається, плакати разом, горювати разом.

### **Звернутися до психолога, коли дорослі самі не справляються з горем**

Коли поруч з дитиною немає нікого, хто може підтримати, коли дорослим самим настільки важко, що вони не можуть впоратись із втратою, потрібно звернутися до фахівця. Бо така втрата є втратою довіри до світу. Дитина може завмерти і відмовитися від подальшого розвитку. Можливе тривале порушення сну. Може з'явитись аутоагресія - ушкодження самого себе. Тоді дитина буде бити, різати себе, обкушувати собі шкіру, нігті. Це все - привід звернутися до фахівця.