

# Как говорить с ребёнком о войне?

Советы психолога по обсуждению ситуации на Украине



**Военные действия на Украине, а также в Донецкой и Луганской народных республиках, не могли не коснуться детей. Школьники и даже малыши узнают о происходящем в интернете, но ещё не могут самостоятельно и полноценно оценить происходящее. Как правильно говорить с ребенком о войне, чтобы не сделать хуже?**

В родительских чатах школ начали появляться сообщения примерно такого содержания: *«Уважаемые родители! В связи с неспокойной ситуацией в мире и в силу возрастных и психологических особенностей подростков, наши дети могут быть легко подвержены внешнему влиянию. Настоятельно просим вас провести беседу с детьми о безопасном поведении и ответственности за неправомерные поступки, которые могут повлечь последствия. Наша с вами совместная главная задача — обезопасить наших детей от возможного вреда, как психологического, так и физического».*

Понятно, что, прежде всего, сообщения касаются того, чтобы родители не допустили участия несовершеннолетних в **несанкционированных публичных акциях**. Однако у многих родителей, даже тех, которые ранее об этом не особо задумывались, после рассылки возник вопрос: «А как вообще говорить с ребенком о происходящем в мире? Как не навредить?»

При этом оградить детей от информации полностью точно не получится. Сейчас мировая ситуация активно обсуждается даже в детских садах, поскольку многие малыши узнают о ней через видеоблоги и «ТикТок». А уж школьники и вовсе могут сформировать собственное мнение, особенно под воздействием молодёжных звёзд и интернет-кумиров.

О том, как объяснить ребенку, что происходит в мире, и как правильно говорить о сложившейся ситуации, чтобы не навредить, а также – как вести себя матери и другим членам семьи, читайте далее.

### **Следуем правилам пяти «НЕ»:**

#### **1. НЕ впадать в истерику**

Главное — не паниковать. Не нужно монологов и истерических фраз по поводу того, что жизнь закончилась, завтра «конец света» и подобного. Хоть в виде внутреннего монолога, хоть высказанные вслух, такие тезисы работают как накручивание самого себя. При этом ребенок начинает пугаться, даже если ничего не понимает. Тревожность родителей всегда передается ребенку – в любом возрасте. Поэтому надо настраивать себя на позитив даже в такой сложной ситуации.

#### **2. НЕ смотреть много новостей**

В данном случае повторяется та же история, что во время пандемии коронавируса. Новости необходимо фильтровать. По возможности,

рекомендуется смотреть их не чаще одного раза в день. Постоянное поступление негативной информации – это непрекращающийся стрессовый раздражитель, который необходимо устранить. Иначе, опять же, возникнет паника.

### 3. НЕ переходить на личности

Не стоит перекладывать ответственность за случившееся на конкретных людей и озвучивать такие обвинения при детях. Имена любых политиков для ребенка – это произвольные личности, роль которых он пока не может осознать полностью. При этом, слыша подобные обвинения, он учится перекладывать ответственность за любые события. Ситуация, которая сложилась, уже есть, и ее нужно научиться принимать, а не искать виновных.

### 4. НЕ спорить при детях

Бывает, что внутри семьи складываются разные мнения о происходящем, и тогда родители, бабушки и дедушки начинают спорить при ребенке. К сожалению, у большей части нашего общества не сформирована культура спора. В итоге обсуждение политических событий заканчивается обвинениями друг друга, переходом на личности и ссорами. Нельзя, чтобы это происходило при ребенке. Если вы очень хотите поспорить – делайте это в другой комнате или вне дома, или отложите обсуждение на другое время.

### 5. НЕ забывайте поддерживать ребенка

Ребенок живет «здесь и сейчас»: время для него движется по-другому. Прямо сейчас ему хорошо, непосредственно его жизни происходящее не коснулось. Поэтому очень важно сосредоточиться на его личных запросах. Не забывать поддерживать, говорить о том, какой он молодец, напоминать о том, что вы будете с ним всегда, никуда не денетесь.

«Надо делать акцент на том, что ребенку важно именно сейчас. В зависимости от возраста это разные вещи: для ребенка 3-5 лет – в первую очередь отношения с родителями, для школьника – взаимодействие со сверстниками. Да, дети знают, что происходит в мире, и наша задача — не обострять. Иначе ребенок начнет пугаться социума и воспринимать мир как что-то враждебное.

Если есть необходимость все-таки поговорить с ребенком о сложившейся ситуации, то **нужно говорить о ней, как о свершившемся факте:**

- ✓ «Говорите, что сейчас происходят разногласия».
- ✓ «Люди всегда ссорятся, происходят недопонимания. Вы же ссоритесь с друзьями – у вас тоже происходят маленькие войны. И с государствами такое бывает. Всё обязательно утрясется, всё закончится. Я с тобой, я тебя поддерживаю».
- ✓ А дальше можно перевести разговор на более актуальные для ребенка темы: «А что ты сегодня получил?», «А что ты нового прочитал?», «Как прошла репетиция?» и подобное. Чтобы он видел, что жизнь продолжается».