

Розмова з дітьми про війну

Напад на Україну викликав у людей багато емоцій, серед яких гнів, страх, занепокоєння та розгубленість. Війна викликала тривогу та занепокоєння безпекою в регіоні, а також у всьому світі. Деякі сім'ї можуть бути стурбовані за близьких людей, які безпосередньо постраждали, наприклад ті, хто проживає в районі бойових дій, ті, хто тимчасово знаходився на території, де ведуться бойові дії і намагається повернутися додому; або ті, хто служить у збройних силах, урядових установах чи агентствах допомоги.

Коли такі події відбуваються в інших країнах, ми можемо відчутти економічний вплив, наприклад підвищення цін на бензин, підвищення цін на імпортовані товари та змінами на фондовому ринку. Ці наслідки можуть створити додаткові занепокоєння для сімей, які вже мають фінансові труднощі в результаті пандемії. Більшість дітей дізнаються про війну та її наслідки через ЗМІ чи соціальні мережі. І вихователі, і діти можуть мати труднощі з розумінням побаченого і почутого. Як правило, діти та молодь звертаються за допомогою та настановою до людей, яким довіряють. Батьки та інші особи, які доглядають за ними, можуть допомогти їм розібратися з тим, що вони бачуть і чують, розмовляючи з ними, визнаючи їхні почуття та знаходячи способи впоратися разом.

Можливі наслідки та міркування.

- Для деяких дітей та сімей війна може бути спогадом про власну травму чи втрату. Це може призвести до таких почуттів: почуття смутку, страху та безпорадності, тривоги розлуки, до розладу сну, втрати апетиту, проблем з концентрацією.
- Вихователі можуть підтримувати дітей шляхом: 1. навчання щодо реакцій на травму, 2. забезпечення комфорту та заспокоєння, 3. надання можливостей для контакту з родиною та іншими важливими особами, які здійснюють догляд.
- Сім'ям, які мають близьких чи родину в Україні, Росії та прилеглих регіонах, можливо, знадобиться приділити додатковий час, щоб обговорити занепокоєння дітей про безпеку своїх родичів і друзів і визнати, наскільки важкими є невизначеність і турботи для всієї родини. Особливо важливо бути в курсі того, що відбувається. Проте важливо, щоб усі причетні щодня відпочивали від важких думок і займалися іншими видами діяльності. Для отримання додаткової інформації див. вікові реакції на травматичну подію.
- Сім'ї військовослужбовців, можливо, більше турбуються про близьких людей, які задіяні у бойових операціях. Хоча сім'ї військових розуміють ризики, пов'язані зі службою в армії, їм може знадобитися додаткова підтримка, щоб зміцнити свою стійкість і пережити ці важкі часи.

Розмова з дітьми про війну.

Почніть розмову першим:

- Запитайте, що дитина знає про ситуацію. Більшість дітей та молодих людей почули про це через ЗМІ, соціальні мережі або від вчителів чи однолітків
- НЕ думайте, що ви знаєте, що думають або відчувають ваші діти. Запитайте дитину, як вона ставиться до подій навколо війни в Україні. Розв'яжіть турботи, невизначеність,

запитання тощо, якими поділяють з вами діти та молодь. Пам'ятайте, що занепокоєння та почуття дітей можуть бути не такими, як ви очікували від ваших дітей або, як ваші власні почуття.

- Заплануйте кілька співбесід, якщо є багато запитань або якщо ситуація змінюється. Запевняючи себе у змінах, ви показуєте дитині, що ви відкриті щодо ситуації, і показуєте дитині, що вона може звернутися до вас.

З'ясування непорозумінь.

- Слухайте і задавайте запитання, щоб дізнатися, чи правильно дитина розуміє ситуацію. Дитина може відчувати гостру загрозу, коли загрози нема.
- Широко поширені різні і протилежні точки зору а також дезінформація щодо війни. Люди, які живуть в Україні, швидше за все, отримують іншу інформацію, ніж люди в Росії чи інших країнах. Усуньте будь-яку дезінформацію, яку дитина могла почути. Обговоріть складність політичної ситуації та можливі наслідки зі старшими дітьми та молоддю. Як сім'я, обговоріть, чи є аспекти поточної ситуації, які ви хотіли б підтримати разом, або проведіть більше досліджень (наприклад, пожертвування благодійним організаціям, читання про історію регіону).
- Події в Україні та Росії можуть заплутати навіть дорослих. Збирайте інформацію з надійних джерел, щоб відповісти на запитання своїх дітей. Це також дає відчуття безпеки. Якщо ви не впевнені у відповіді, це нормально. Дайте дітям зрозуміти, що ви цінуєте запитання і що ви можете разом знайти відповідь.
надати контекст.
- Діти молодшого віку, почувши про війну, можуть турбуватися про власну безпеку. Обговоріть з ними, де йде війна, і запевніть їх, що вони в безпеці. Молоді дорослі та старші підлітки можуть замислюватися про призов на військову службу, або виявляти зацікавленість у волонтерській діяльності. Відповідайте на їхні запитання та підтримуйте їх відповідно.
- Допоможіть дітям виявити та подолати упередження, які вони можуть мати щодо інших через національність, місце народження чи мови, якими вони розмовляють. Особи, які доглядають, повинні забезпечити повагу до всіх людей. Спостерігайте за розмовами з дорослими.
- Будьте обережні, обговорюючи війну перед молодшими дітьми. Діти часто слухають, чого дорослі іноді не помічають. Діти можуть неправильно інтерпретувати те, що вони чують, і заповнювати будь-які прогалини додатковими неточностями, що може посилити переживання.
- Слідкуйте за тоном розмови, оскільки гнівна або агресивна мова може налякати маленьких дітей. Будьте якомога спокійнішими, обговорюючи війну, і не забудьте використовувати дружню для дітей мову з дітьми, щоб вони могли зрозуміти.
- Будьте обережні, щоб не висловлювати свої занепокоєння щодо економічного впливу війни на вашу сім'ю. Ваші страхи можуть ненавмисно перенестися на ваших дітей.
- Звертайте увагу на інформацію з медіа. Повідомлення про війну, бойові дії та їх наслідки можуть викликати занепокоєння та підвищити занепокоєння дітей різного віку.
- Чим більше часу діти витрачають на репортажі про війни, тим більша ймовірність того, що у них буде негативна реакція. Надмірний перегляд новин може вплинути на одужання дитини в подальшому.

- Перегляд і прослуховування страшних новин може травмувати дітей. Зверніть увагу на те, яку інформацію отримує ваша дитина. Зверніть увагу на відповідну вікове обмеження щодо інформації.
- Дуже маленькі діти можуть не розуміти того, що події відбуваються не в їхньому найближчому оточенні.
- Вихователі можуть допомогти, обмеживши кількість підписок на новини, включаючи дискусії про війну в соціальних мережах. Це також корисно для опікунів.
- Чим молодша дитина, тим менше має бути доступ до новин. Якщо є можливість, діти в дитячому садку взагалі не повинні дивитися жодних новин на тему війни чи насилля.
- Вихователі можуть підтримувати дітей старшого віку, переглядаючи новини разом, щоб відповісти на запитання або пояснити. Перевірте з ними, що обговорюється про війну в соціальних мережах, і вони відкриті для подальших розмов на цю тему.

Зміцнення стійкості до негативного впливу.

- Встановлення зв'язків: сім'ї можуть отримати користь, якщо будуть більше часу проводити разом, заспокоювати одне одного й виявляти прихильність один до одного, а також спілкуватися з іншими членами сім'ї, друзями чи іншими постраждалими людьми (наприклад зв'яжіться із військовослужбовцями або членами їх сімей, що проживають поряд і запитайте, як вони почуваються і що їм потрібно в цей напружений час.
- Зверніть увагу на опікунів: вихователі можуть підтримати дітей, повернувши увагу до хвилі солідарності та допомоги та того, як люди працюють разом, щоб допомогти тим, хто перебуває в кризових зонах, і припинити конфлікт.
- Якщо діти хочуть допомогти постраждалим від війни, вони повинні подумати, як вони можуть це зробити, напр. шляхом написання листів, пожертвувань відповідним благодійним організаціям, підтримки місцевих організацій біженців або участі в заходах (наприклад, церковні служби, мітинги).
- Дотримання рутини: у важкі часи рутини можуть бути втішними для дітей та молодих людей. У світлі поточних подій дотримуйтесь своїх розпорядків і планів. Тим, хто стурбований економічними труднощами, варто розглянути разом із сім'єю спільні заняття, які не додають стресу, а навпаки приносять моменти сміху та радості.
- Будьте терплячими: у важкі часи діти та молоді люди можуть мати більше проблем із поведінкою, концентрацією та увагою. Вихователі повинні виявляти додаткове терпіння, турботу та любов до дітей та до себе. Пам'ятайте, що на додаток до особливого терпіння та турботи про своїх дітей, ви також повинні бути терплячими та добрими до себе, оскільки всі ми можемо відчувати підвищений стрес в цей час.