

«Як розповісти дитині про війну?»

(консультація для вихователів)

Підготувала: вихователь-методист І.М. Лукашик

Чи говорити з малечею про війну? Це питання турбує не лише батьків, а й педагогів дошкільного закладу. Війна приносить в життя дітей втрату, невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Зазвичай відчуття безпеки та захищеності діти шукають у своїх батьків, та нерідко чекають допомоги та роз'яснення і від педагогів, з якими проводять великий проміжок часу.

За останніми підрахунками півмільйона дітей в Україні бачили наслідки воєнних дій. І це лише на Донбасі. Не краща ситуація і в інших регіонах. Батьки та педагоги скаржаться на те, що діти задають «незручні питання про війну». Малечу цікавить чому по телевізору показують танки, зростає кількість загиблих, хто такі терористи, що таке війна?

Звичайно, найперша порада психологів – обмежити доступ дитини до «небажаної інформації». Мова йде не лише про телебачення чи Інтернет. Будь-які обговорення війни, кількості вбитих чи полонених має відбуватись «за зачиненими дверима». Також не варто вживати слова «війна», «смерть», «кров».

Виникає питання чи варто взагалі говорити з дитиною на подібні теми. Психологи наголошують - говорити потрібно обов'язково, але краще самим розмову не починати. Якщо дитина задає питання, у жодному випадку не можна їх лишати без відповіді. Не отримавши пояснення про те, що турбує, дитина може дофантазувати, зробити хибні висновки з почутого на вулиці.

Головним для дитини є відчуття спокою та безпеки. Дітям потрібно наголошувати, що всі негаразди тимчасові. Розмова має бути спокійною, без підвищення голосу чи різких висловлювань. Для дітей дошкільного віку найбільш зрозуміла форма – ігрова. Можна використати іграшки, книги або просто розповісти казку про те, як «посварились» дві країни і тепер мають «виправляти власні помилки».

І ще одне – за будь-яких обставин не можна розділяти людей на «наших» і «не наших», навіть пояснюючи від кого тато захищає Батьківщину. Розділення дітлахів «на табори» - неминуче. Вони копіюють поведінку дорослих і звертатимуть увагу на мовні ознаки або на те, у військових чи сепаратистів хочуть грати діти у дворі. Необдумані відповіді можуть призвести до замкненості та ізоляції дитини серед однолітків.

Аби згадки про війну не викликали паніку, депресію чи неадекватні дії, треба не просто розповісти дитині про бойові дії або куди заховатись під час обстрілу. Краще акцентувати увагу на речах, які викликають позитив-зазначає психолог, співробітник Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України Світлана Бойко. З дитиною можна написати лист чи намалювати картинку військовим, взяти участь у будь-якій акції на підтримку солдатів.

Проте, є випадки, коли говорити з дітьми мають уже фахівці. Існують кілька таких «тривожних дзвіночків», на які мають звертати увагу дорослі. Найпоширеніші з них – порушення сну, спалахи агресії або пасивність та замкненість. Також слід задуматись, якщо дитина з острахом вдивляється в темряву або часто плаче без причини. Звичайно, наявність однієї або двох ознак не має вказувати на те, що у

дитини посттравматичний синдром або невроз, але звернення до фахівці зайвим не буде.

Проте, найцінніше, що можуть зробити дорослі, за словами психологів, це донести до свідомості дитини, що мир краще за будь-яку війну.

Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну.

1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не ретравмувала дитину.

Діти з найменшого, дошкільного віку, мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту. Говоріть з дітьми зрозумілою їм мовою, через казки та історії, де наприклад, козаки боролися проти зла, захищали свою землю ("Котигорошко", "Чарівні історії про козаків" тощо). Під час розмови стежте за реакціями дитини та будьте чутливими до її рівня тривоги. Це нормально, якщо ви дуже переживаєте через те, що відбувається, але пам'ятайте, що діти сприймають емоційні сигнали від дорослих, тому говорячи з дитиною, намагайтеся тримати контроль над емоціями. Нагадайте, що багато людей наполегливо працюють не лише в Україні, а й у всьому світі, щоб закінчити війну.

2. Дбайте про медіагігієну та медіаграмотність дитини в умовах війни.

Запропонуйте батькам бути уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання до вас. Діти можуть отримувати інформацію з різних джерел, тому важливо уточнювати у дитини, звідки вона дізналася ту чи іншу інформацію і якщо вона неточна або неправдива - виправити це. Можна почати з таких запитань: «Це цікава думка. Розкажи, чому ти так думаєш?», «Мені важливо почути твою думку про це...», «Як ти думаєш, де ми можемо отримати більше інформації про це?». Навчіть дитину тому, що таке медіаграмотність та критичне мислення, розкажіть про те, як і для чого можуть поширюватися фейки. Саме тоді, коли дитина запитує, висуває гіпотези, шукає причини - вона мислить, важливо скеровувати дитину та вчити перевіряти знайдену інформацію у різних джерелах, які вважаються достовірними. Нагадайте дитині, що вона може поговорити з вами чи іншим значимими дорослим, коли захоче.

3. Обмежте потік новин.

Нагадайте батькам про те, щоб вимикали новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку. Новинний контент наразі є травмуючим для них, може викликати багато занепокоєння та підсилювати тривогу і страх. Також подумайте, як і що ви говорите про ситуацію з іншими дорослими, особливо коли дитина може це чути або бути присутньою під час розмови.

4. Зосередьте увагу на допомозі.

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному. Розкажіть, до прикладу, про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона. Якщо дошкільник захоче підтримати тих, хто допомагає, намалювавши малюнок, плакат - підтримайте його у цьому. Відчуття того, що ми всі робимо щось для наближення перемоги, надає відчуття єдності та приносить стишення і психологічний комфорт.

5. Слідкуйте за станом дитини.

Оскільки війна триває і новини про воєнні події оточують нас звідусіль, триваючи нон-стоп, важко зосередитися на чомусь іншому. Водночас батьки та вихователі, найбільш значимі люди та орієнтири для дитини, а їй вкрай важливо, щоб ви цікавилися й новинами із її життя. Продовжуйте спостерігати за станом дитини, запитуйте час від часу: «Як у тебе справи?», «Як ти почуваєшся?», «Що в тебе нового? Чи ти знаєш, як справи у ... (ім'я друга/подруги дитини)?», «Чи є у тебе питання, які б ти хотіла/хотів обговорити?».

Діти зрозуміють реакцію дорослих на новини, тому якщо ви справляєтеся з ситуацією - це допомагає і дітям.