

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВОЙНЕ?

Во время стрессовых и тревожных событий дети должны быть рядом со своими семьями и друзьями. Им нужна физическая близость и утешение — объятия если они маленькие, индивидуальный подход если они старше. Их также нужно выслушать если это напряженная ситуация для них или их сверстников.

Если вы находитесь далеко от близких или ваш ребенок знает кого-то, кто живет в зоне боевых действий и конфликтов, пострадавшем районе, обсудите как оставаться на связи и как они могут поддерживать своего друга или членов семьи издалека. Расширяя возможности детей для оказания поддержки другим может помочь справиться с их собственными страхами и уходом в себя.

• **УСПОКОЙТЕСЬ**

Будьте как можно спокойнее при разговоре чтобы создать безопасную обстановку для детей. Будьте сдержаны, не беспокойте их своими заботами, чтобы ваши заботы не стали их заботами. Если у вас есть необходимость поговорить с кем то о конфликте, поговорите без присутствия детей.

• **ОТВЕЧАЙТЕ ПРОСТО**

Если дети волнуются и задают вопросы о том что происходит им нужны простые и конкретные ответы. Будьте честны и правдивы, но в то же время не обременяйте и не подвергайте их запугиванию. Потратьте время чтобы объяснить им ситуацию так чтобы это соответствовало их возрасту и уровню развития. Нормально ответить и с “я не знаю”.

• **ОГРАНИЧЬТЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СМИ**

Сегодня дети с раннего возраста подвергаются подчас жестокому освещению конфликтов в социальных сетях. Защитите их от чрезмерного воздействия радио, телевидения или сообщений в социальных сетях и старайтесь избегать их. В общем, хорошая идея ограничить время для просмотра новостей, например два раза в день, и следить за тем чтобы дети (и взрослые) не использовали свои устройства перед сном.

• **ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ**

Выделите время в течение дня чтобы заниматься с детьми тем что они любят. Например играми или творчеством. Составьте с ними список занятий, такие как чтение, рисование или прослушивание музыки, чтобы успокоиться. Например два раза в день. Следите за тем чтобы дети (и взрослые) не использовали свои гаджеты перед сном.

