

## ЯК З ДІТЬМИ ГОВОРИТИ ПРО ВІЙНУ?

Під час військових дій та у стресовій ситуації, діти повинні бути фізично та емоційно поруч зі своєю сім'єю та друзями. Їм потрібна фізична присутність дорослих і їхня підтримка – обійми, якщо вони маленькі та індивідуальний підхід, якщо вони старші. Їх також потрібно вислухати, якщо ситуація напружена для них самих чи їхніх однолітків.

Якщо живете далеко від близьких або якщо ваша дитина знає когось, хто живе в середовищі конфлікту, обговоріть, як залишатися на зв'язку та як вони можуть дистанційно підтримати свого друга чи члена сім'ї. Діти мають власну потребу діяти, і надання їм повноважень підтримати когось іншого може допомогти подолати їм власні страхи та занепокоєння.

- **БУТИ СПОКІЙНИМИ**

Будьте якомога спокійнішими в своїх висловлюваннях і поведінці, щоб створити безпечне середовище для дітей. Будьте обережні, щоб не турбувати їх своїми власними турботами, щоб ваші турботи не стали їхніми. Якщо маєте потребу поговорити з родиною та друзями про конфлікт, говоріть не у присутності дітей.

- **ВІДПОВІДАЙТЕ ПРОСТО**

Якщо діти хвилюються і задають питання про те, що відбувається, їм потрібні прості та конкретні відповіді. Будьте чесними та правдивими, але в той же час не обтяжуйте їх і не піддавайте їх страшній інформації. Знайдіть час, щоб пояснити їм ситуацію у спосіб, який підходить для їхнього віку та рівня розвитку. Правильно буде сказати, навіть, «я не знаю».

- **ОБМЕЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗМІ**

Сьогодні діти з раннього дитинства часом стикаються зі жорстоким висвітлення конфліктів у соціальних мережах. Захистіть їх від надмірного впливу радіо, телебачення чи повідомлень у соціальних мережах та намагайтеся уникати їх, якщо вони тривожні. Загалом, бажано обмежити час перегляду новин і т.п. до двох разів в день. Бажано, щоб діти (та дорослі) не користувалися своїми гаджетами перед сном.

- **ЗАЙМАЙТЕСЯ УЛЮБЛЕНИМИ СПРАВАМИ**

Виберіть певний час з дітьми, щоб займатися з ними їхніми улюбленими справами, наприклад, ігри та інші стимулюючі заняття. Складіть разом із ними список речей, якими ви можете зайнятися в спокійний час, наприклад, читати, малювати чи слухати музику, щоб заспокоїтися.

