

# КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ПРОИСХОДЯЩИХ СОБЫТИЯХ?

*Для детей и родителей, находящихся в зоне боевых действий.*

## Как говорить?

1. Говорить о том, что происходит простыми, короткими и понятными ребенку словами.  
Например, вы можете сказать: *«Родной, сейчас сложная ситуация, между странами конфликт/война/напряжение, они не могут договориться мирно. Многие сейчас стараются для того, чтобы все решить. Мы можем услышать громкие звуки, увидеть вспышки или огонь. Я рядом с тобой. Мы вместе. Когда тебе страшно, ты можешь прижаться ко мне.»*
2. Если есть вероятность/необходимость уехать, предупредите ребенка заранее. Проговорите план действий, если нужно будет уехать. Составьте план, что ребенок может сделать, если ему станет страшно.
3. Старайтесь говорить ребенку не о том, от чего вы убегаете/уезжаете/идете в бомбоубежище (например, «Там стреляют, всех убивают, мы там умрем»), а о том, для чего вы это делаете - простыми словами, можно описать несколько шагов (*«Мы сейчас идем туда, где будет более безопасно. Мы сейчас сядем в машину и поедем в.../мы спустимся в метро, потому что там мы будем защищены. Крепко держи меня за руку. Я рядом»* и т.д.)
4. Если вам нужно действовать и что-то делать - сообщайте ребенку об этом простыми фразами – *«Сейчас на раз-два-три бежим туда, идем сюда, садимся в машину. Я здесь, я рядом, мы справимся»* и т.д. Держите ребенка за руку и помогайте физически. Не надейтесь, что он сам выполнит все ваши указания. В состоянии шока он их может не услышать и не понять.
5. Отвечайте на вопросы ребенка, но не обманывайте, не говорите в категоричных формулировках того, что в чем вы не уверены, стараясь успокоить ребенка. Если вы не уверены, что через час обстрел прекратится, то лучше не обманывать, а в ответ на вопрос: *«Мама, когда это закончится?»* говорить о чувствах ребенка: *«Я не знаю, дорогой, но я верю, что скоро. Я вижу, как тебе сейчас страшно. Я здесь, я рядом»*. Если он кричит: *«Ненавижу всех!»*, то не обращайтесь на слова. пресекая их. говорите о чувствах: *«Я живу, как ты злишься, сколько всего сейчас идет не так, как ты и мы хотели бы», «Я понимаю твои чувства»*.

6. Не бойтесь **любых эмоций и чувств** ребенка. Не убеждайте, что он зря боится, что он что-то придумал и т.д. Просто будьте с ним в этих чувствах. А если он плачет - не старайтесь побыстрее успокоить. Слезы важны, как никогда, они помогают выплакать то, что не выражено иначе, понижают уровень стресса и помогают пережить то, чего ребенок не может изменить. Слезы рядом с близким заботливым взрослым сейчас - это хорошо.
7. Используйте **шесть уровней привязанности**, чтобы помочь ребенку больше чувствовать связь с вами и семьей.

- **1 уровень - ОЩУЩЕНИЯ (0-1 год).**  
Это контакт, прикосновения, запах (вы можете одеть на ребенка свою кофту), взгляд, улыбка.
- **2 - ПОХОЖЕСТЬ (1-2 года).**  
Напоминайте ему о том, что его носик похож на папу, а глазки - на маму (подставьте свое). Замечайте одинаковые цвета на одежде. Сделайте из ниточки или подручных средств себе и ему одинаковые браслеты, нарисуйте на ладошке ручкой себе и ему одинаковые рисунки и используйте любые другие способы поддерживать похожесть.
- **3 - ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ (2-3 года).**  
Мы семья, мы вместе, в этом наша сила. Мы боимся, но мы справимся. Я твоя мама, я твой папа. Ты мой сын/дочка. Наша страна сильная. Много людей сейчас делают все, чтобы это закончилось, мы все вместе.
- **4 - ЗНАЧИМОСТЬ (3-4 года).**  
Я так рада, что именно ТЫ - моя дочка/сын. Это специально для тебя, я знаю, что ты это любишь (даже если это просто конфетка).
- **5- ЛЮБОВЬ (4-5).**  
Говорите о любви, о том, что ребенок навсегда в вашем сердце, а вы в его. Если вы не вместе с близкими и родственниками, говорите о том, что они любят ребенка и помнят о нем каждую секунду.
- **6 - ПОЗНАННОСТЬ (5-6 лет).**  
Приглашайте делиться ребенка своими чувствами, говорите, что вам это важно. Своими делитесь с осторожностью, чтобы не перегрузить ребенка. Нет смысла скрывать все и пытаться носить маску "У меня все хорошо", можно сказать о своем страхе, переживаниях, слезах, но держите фокус на том, что вы справляетесь.

Для любого возраста актуальны не только текущий, а также **ВСЕ ПРЕДЫДУЩИЕ**. Для любого возраста в экстренных ситуациях скорее всего будут лучше работать первые три, но используйте все, подходящие по возрасту.

## Общие рекомендации

1. Если есть возможность, при необходимости уехать, **возьмите с собой какую-то физическую вещь**, которую любит ребенок - небольшую игрушку, брелок, плед и т.д. Это может быть и найденный на дороге камушек, который вы наделите волшебной силой и вложите в руку ребенка.
2. Старайтесь максимально сохранять **физический контакт с ребенком** - держите за руку, гладьте по спинке, делайте массаж ладошек, прикасайтесь. Если необходимо, спите рядом, чтобы засыпая, он ощущал ваше присутствие в независимости от того, где вы спите, дома или в другом месте. Сон - это для ребенка разделение с привязанностями и тревога.
3. Напоминайте ребенку **о еде и достаточном питье**. Дети в стрессе, как и многие взрослые, могут перестать ощущать голод и жажду. Но организму нужна вода и еда.
4. По возможности **сохраняйте островки привычных ритуалов или создавайте их заново**, учитывая обстоятельства - колыбельная на ночь, добрые слова на ушко, сжать руку и улыбнуться друг другу, сделать из ниточки одинаковые браслетки, вспоминать перед сном приятный момент из жизни и так далее. Чем проще, тем лучше.
5. Если рядом с вами раздаются взрывы, стрельба, и **для вас безопаснее оставаться на месте** - прижмите ребенка к себе, обнимите, создайте руками для него кокон или заверните в одеяло. Держите рядом теплое питье и перекус.
6. Хорошо, если у ребенка есть **возможность двигаться**. Если же нужно долго сидеть или лежать, помогите ребенку потянуться, подышать, сжимать/разжимать ладошки.
7. Если у ребенка есть **возможность играть** - это прекрасно. От активных игр до разглядывания пылинок в солнечном луче. Даже если ребенок играет в войну, бьет палкой или рисует черным цветом - это нормально. Именно в игре дети могут прожить и выразить свои эмоции в безопасной среде.

8. **Совместные игры**, если у вас есть такая возможность, тоже очень помогают, даже самые простые. Прятки, догонялки, жмурки, норки (в которые вы прячетесь вместе с детьми). Еще помогают игры на дыхание - дуть на что-то, надувать шарик, задувать свечки, или просто в воображении представлять воздушным шаром или потоком ветра (пусть ребенок дует на вас, а вас как будто сдувает).
9. Не беспокойтесь, если ребенок начинает вести себя так, как будто он **откатился в развитии на несколько лет назад**. Это нормально и это пройдет. Если он просит покормить его с ложки, одеть и т.д. - сделайте это для него, даже если ему 10 лет. И если вы видите, что он в этом нуждается, то не ждите, пока он попросит, а предложите это первыми. Детей **напитывает и успокаивает инициатива**.
10. **Пожалуйста, постарайтесь сами не погружаться в бездну отчаяния** от того, что вашему ребенку приходится через это проходить. И уж тем более не вините себя за те действия, которые вы совершаете. Вы делаете все возможное в вашей ситуации. Да, это настолько ужасно, что не описать словами. Но ваше присутствие значит для ребенка очень многое. Психика ребенка часто оказывается более гибкой, чем мы думаем. Он справится, и вы справитесь. **Сейчас не время и не место для стыда, самокритики и растаптывания себя, как плохой мамы/папы**.
11. Напишите на одежде или на руке ребёнка ваши телефоны, или вложите ему в карман записку с важными контактами.

И, пожалуйста, берегите себя. Не стесняйтесь просить любой помощи у людей рядом. Подменяйте друг друга в заботе о ребенке, если рядом есть кто-то: супруг/супруга, партнер, друзья, родственники и т.д. Если никого нет, подростку можно сказать прямо: "Родной, мне сейчас нужно умыться/минуту посидеть в тишине/прилечь. Вот моя рука, ты можешь быть рядом, я с тобой. Я обо всем позабочусь, и эта пауза поможет мне делать это лучше". С маленькими детьми используйте каждую возможность отдохнуть вместе с ребенком - спите, когда он спит, или хотя бы полежите. Давайте себе передышки там, где это возможно.