**Як говорити з дітьми про війну**

**Дати дитині відчуття безпеки**

Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють — отримають відповідь.

**Терпляче відповідати на ті самі питання знову**

Діти, особливо маленькі, можуть ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, українська армія хоробро і професійно нас захищає.

**Давати тілесний контакт**

У будь-якій тривозі завжди задіяне тіло. Тому важливо обіймати, давати відчути кордони. Разом вовтузитися, будувати халабуди.

**Підготуватися до розмови**

Бути готовим, що коли в інформаційному полі тема існує — діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не казати «заспокойся», а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

**Відповідати лише на питання, які ставить дитина**

Із 4–5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує

**Проговорювати рутинні речі**

Нагадувати дитині, хто є поруч, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку — адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама.

**Нагадати, хто є поруч з дитиною**

Дошкільнятам і молодшим школярам важливо дати зрозуміти: «Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є…» — перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна — це десь далеко, а тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий.

**Дозволити почуття**

Відповідь «не хвилюйся» не позбавить тривожного імпульсу. Можна казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся за солдат, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся».

**Не формувати упередження**

Треба бути обережним, бо, пояснюючи тему війни, можна надовго дати упереджене ставлення до певної нації, категорії людей, обставин.

**Емоційний стан важливіший за слова**

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним — для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю — найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе — це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вибратися. Дитина весь час перевірятиме, чи мій дорослий у порядку, що з ним відбувається. Це дуже виснажує емоційно.

**Грати**

Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило — з дошкільнятами і дітьми молодшого шкільного віку треба грати. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав’язувати чи пропонувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі, ніяк не вести. Діти добре самотерапевтуються через гру.

**Говорити про те, як дитина може підтримати близьких у небезпеці**

Якщо рідні дитини перебувають у найбільш небезпечних районах бойових дій, варто розповідати, що вони роблять, змальовувати картинку, що відбувається. Проговорювати прості, лаконічні механізми, як можна підтримати одне одного і тих, хто в небезпеці, — поговорити з ними телефоном про себе.

**Називати речі своїми іменами**

Не можна говорити про загиблих, що вони «заснули», «пішли», бо це може нав’язати страх, що спати — означає померти. Треба казати як є — людина померла, якщо дитина про це питає.

**Говорячи про смерть, повертати в точку безпеки**

Діти розуміють, що життя кінечне. Із 4–5 років вони починають ставити ці запитання, це вікова норма. Відповідати слід залежно від того, у що родина вірить — що відбувається з душею. Говорячи з дітьми про смерть, важливо повертати їх у точку безпеки. Завжди закінчувати цю розмову словами: «Ти тут у безпеці, і я у безпеці, ми будемо жити довго. Ми знаємо, що робити, щоб подбати про себе». У дорослих можуть бути свої страхи, але дитині треба дати відчуття: «Я все контролюю, я велика як скеля мама, і ти в безпеці».

**У разі втрати близької людини дитина має спертися на стабільного дорослого**

**Контейнувати почуття**

Важливо, щоб був хтось, хто може контейнувати почуття дитини — тобто назвати їх, прийняти почуття, які є нестерпними для дитини. Сказати: «Я бачу, як тобі погано. Мені теж важко. Ти можеш плакати, ти можеш горювати, я буду з тобою». Говорити про те, що відчуває дитина. Проговорювати знову і знову те, що відбувається, плакати разом, горювати разом.

**Звернутися до психолога, коли дорослі самі не справляються з горем**

Коли поруч з дитиною немає нікого, хто може підтримати, коли дорослим самим настільки важко, що вони не можуть впоратись із втратою, потрібно звернутися до фахівця. Бо така втрата є втратою довіри до світу. Дитина може завмерти і відмовитися від подальшого розвитку. Можливе тривале порушення сну. Може з’явитись аутоагресія — ушкодження самого себе. Тоді дитина буде бити, різати себе, обкушувати собі шкіру, нігті. Це все — привід звернутися до фахівця.

Інтернет ресурс