

Как говорить с детьми о мобилизации родственника.

Тема войны и военных действий всегда сложна для обсуждения. Тем более сложно говорить о войне и военных действиях с детьми. Еще сложнее сообщать ребенку о мобилизации родственника. В ситуации неоднозначного отношения в обществе к специальной военной операции педагогу и родителям следует выражать четкую гражданскую позицию, основанную на поддержке внутренней и внешней государственной политики. Только такой подход позволит ребенку увидеть во взрослом опору и поддержку и получить непротиворечивую информацию. Для некоторых взрослых тема войны и военных действий может быть травмирующей, если они в своей семейной истории имели опыт утраты родственников и семейных связей.

Эмоциональное состояние детей в семье во многом определяется эмоциональным состоянием присутствующего родителя. Выше мы говорили о том, что ситуация ухода родственника в зону СВО вызывает у членов его семьи сложные и сильные переживания. Безусловно, это стрессовая ситуация, порождающая чувство неопределенности ближайшего будущего. Поэтому, разговаривая с ребенком, родители должны стараться быть максимально уверенными в себе, честными и желательно спокойными. Чтобы быть способным оказывать поддержку своему ребенку, родитель должен сначала позаботиться о себе и своем эмоциональном состоянии. Если родители пытаются обмануть ребенка, говоря, что, например, папа уехал в командировку, или преподнести информацию завуалированно, руководствуясь простым соображением о том, что ребенок слишком мал, чтобы всё понять, или желая его уберечь, защитить от травмирующей ситуации, но при этом сами выражают сильные эмоциональные реакции, ребенок быстро почувствует фальшь и, не имея полной картины, начнет фантазировать. Чем младше ребенок, тем эгоцентричнее его фантазии: ребенок может подумать, что отец его бросил и что он виноват в этом. Поэтому ребенку всегда нужно говорить правду, ориентируясь на его возраст и способность понять то, что вы хотите ему донести.

Рекомендации по построению взаимодействия с детьми

1. Выберите удобное и безопасное место. Ваша цель при разговоре – дать ребенку чувство защищенности, опоры на взрослого.
2. Если это подросток, спросите его, что он слышал об этой ситуации из средств массовой информации, от учителей, от сверстников.
3. Ориентируйтесь на возраст ребенка. Чем младше ребенок, тем проще должна быть подана информация. При разговоре находитесь с

ребенком на одном уровне. Вы знаете вашего ребенка лучше всех. Используйте язык, соответствующий его возрасту, наблюдайте за его реакцией, внимательно отнеситесь к проявлениям тревоги.

4. Не думайте, что вы знаете, что думают и что чувствуют ваши дети. Чувства и мысли детей могут быть не такими, как вы ожидаете. Ребенок может чувствовать острую угрозу, даже если для этого нет никаких оснований. Маленький ребенок, услышав о войне, может беспокоиться о собственной безопасности. Обнимите ребенка, заверьте его, что он в безопасности.
5. Обсуждайте вместе с ребенком возникшую ситуацию. Тем самым вы дадите ему понять, что его переживания важны для вас и что вы открыты к диалогу, что он всегда может обратиться к вам.
6. Маленькому ребенку можно сказать: «Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт, и многие взрослые пытаются его решить. Наш папа/брат/дедушка тоже будет его решать. Я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы будем с ним на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой. Вместе мы справимся».
7. С подростком, возможно, важно будет обсудить его и ваше мнение по этому вопросу. Можно уточнить, что у других людей может быть другое мнение и что они могут высказываться об этом в резкой, а иногда даже грубой форме. Поддержите его, будьте рядом.
8. Если подросток испугался, назовите его чувство и окажите поддержку. Скажите, что его переживания нормальны.
9. Обсудите, что изменится в вашей семье и как вы с этим будете справляться.
10. Заканчивайте беседу с осторожностью. Когда вы завершаете разговор, важно убедиться, что вы не оставляете детей в состоянии дистресса. Попробуйте оценить уровень их тревоги, наблюдая за языком их тела, за тем, используют ли они свой обычный тон голоса, и следя за их дыханием. Напомните им, что вы заботитесь о них и готовы выслушать и поддержать, когда они беспокоятся.
11. Регулярно проверяйте, всё ли в порядке. По мере поступления новостей о конфликте вы должны продолжать следить, как идут дела у вашего ребенка. Есть ли у него какие-либо новые вопросы, о которых он хотел бы поговорить с вами?
12. Если ваш ребенок кажется взволнованным или обеспокоенным происходящим, следите за любыми изменениями в его поведении или самочувствии, такими как боли в животе, головные боли, ночные

кошмары или нарушения сна. Дети по-разному реагируют на неблагоприятные события, и некоторые признаки дистресса могут быть не столь очевидны. Маленькие дети могут стать более навязчивыми, чем обычно, в то время как подростки могут проявлять значительную скорбь или гнев. Многие из этих реакций длятся недолго и являются нормальными реакциями на стрессовые события. Если эти реакции продолжаются в течение длительного периода времени, вашему ребенку может потребоваться помощь специалиста.

Вы можете помочь детям снизить уровень стресса, выполняя вместе диафрагмальное дыхание:

- сделайте 5 глубоких вдохов, 5 секунд на вдох и 5 секунд на выдох, вдыхая через нос и выдыхая через рот;
- объясните ребенку, что когда он вдыхает, его животик мягко надувается, как воздушный шар, а когда он выдыхает, воздух снова медленно выходит из воздушного шарика.

Будьте готовы поговорить с ребенком, если вдруг он заведет разговор на эту тему. Если это происходит перед сном, завершите разговор чем-нибудь позитивным, например, прочитайте любимую сказку, чтобы он спокойно заснул.

Для сохранения эмоционального благополучия семье необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Соблюдайте информационную гигиену. Ограничьте получение и обсуждение информации о СВО. Репортажи о войне, боевых действиях могут вызвать тревогу у детей всех возрастов и навредить им.
2. Используйте простые техники саморегуляции для стабилизации своего эмоционального состояния.
3. Уходящий в зону СВО родственник может записать несколько сказок или книг для своего ребенка. Ребенок может прослушивать эти истории или читать книгу вместе со своим отцом.
4. Проводите больше времени вместе, проявляйте привязанность.
5. Если у вас есть родственники, живущие рядом с зоной боевых действий, свяжитесь с ними и поддержите их.
6. Обратите внимание на тех людей, кто рядом: другие родственники, воспитатели, учителя могут оказать вам помощь, поддержать детей.
7. Старайтесь соблюдать распорядок дня и вносить как можно меньше изменений в повседневную жизнь. Если вы обеспокоены экономическими трудностями, подумайте вместе с семьей о занятиях,

которые не увеличат текущую нагрузку, но при этом подарят моменты хорошего настроения и совместного времяпрепровождения. Это будет способствовать большей устойчивости вашей семьи.

8. Будьте терпеливы. В период разлуки с близким маленькие дети и подростки могут иметь проблемы со школьной успеваемостью, поведением и концентрацией внимания.