

## Центр помощи детям

### Как говорить с детьми и подростками о войне в Украине?

Дети и подростки различную информацию о военных действиях в Украине узнают из средств массовой информации, соцсетей, от близких и других взрослых. Эта информация может вызвать у них чувство тревоги и множество вопросов. Психологи Центра помощи детям дают рекомендации о том, как родителям говорить с детьми о ситуации в Украине.

**1. Важно говорить о возникшем военном конфликте.** В противном случае дети и подростки информацию о войне получают от сверстников и из соцсетей, поэтому информация может быть непонята или неверно ими истолкована. Все это может вызвать у них беспокойство, страх, породить фантазии.

**2. Ограничивайте количество поступающей информации.** Оберегайте особенно маленьких детей от просмотра материалов из зоны военных действий или жестоких сцен. Все это может вызвать у них большой испуг, чувство тревоги и небезопасности.

**3. Подумайте, каким способом передать информацию.** Следует опираться только на факты, подтвержденные официальными источниками. Получив новую информацию, сначала успокойтесь сами и говорите спокойным тоном.

**4. Не драматизируйте ситуацию и не поднимайте паники.** При детях не следует обсуждать, какие будут последствия военной агрессии России против Украины в мировом масштабе, как может измениться обстановка в Литве и наша повседневная жизнь.

**5. Убедите детей, что войны в Литве нет.** Постоянно напоминайте детям и подросткам, что взрослые (руководство США и стран Европейского Союза, войны, сотрудники полиции, медики) делают все возможное, чтобы мы были в безопасности.

**6. Не перегружайте детей слишком большим количеством информации или вовсе не делитесь этой информацией с ними.** В разговоре с маленькими детьми избегайте подробностей. Спросите, как они понимают происходящее вокруг. Если видите, что ребенку ничего неизвестно о происходящем и он вовсе не интересуется этим, не говорите с ним о войне. Спросите у подростков, что им известно о ситуации в Украине, обсудите это и уточните, какой информацией и источниками они располагают.

**7. Ответьте на вопросы как можно яснее.** Дети ясельного возраста или дети начальных школ могут по несколько раз задавать те же самые вопросы. Всегда отвечайте терпеливо, как можно точнее и понятнее. На вопрос, почему идет война, можно ответить следующим образом: «Насилие не является способом разрешения конфликта, важно прийти к согласию, однако не всегда это удается, поэтому люди принимают неверные решения. Порой нельзя понять их поступки».

**8. Спросите у детей, как они себя чувствуют.** Узнайте, что их беспокоит, тревожит. Убедите их, что тревога, страх, гнев – это нормальное состояние человека. Расскажите, что вам помогает успокоиться: дыхание, ходьба, беседа с близкими и т.п.

**9. Сохраняйте обычный режим дня.** Ясность и контроль за повседневной жизнью помогают детям и подросткам чувствовать себя в безопасности.

**10. Поговорите с детьми о семейных ценностях, о том, какую помощь могли бы оказать жителям Украины.** Может вы окажете финансовую помощь или иную помощь в виде пожертвования. Маленькие дети свою поддержку могут выразить через рисунки. Дети и подростки чувствуют себя безопаснее, когда знают, что могут помочь.

**11. Обратитесь за консультацией к психологам в «Линию для родителей» (тел. 8 800 900).** Психологи Цетра помощи детям консультируют по телефону, как говорить с ребенком о войне, как родители должны реагировать, если поведение ребенка изменилось, как самим родителям справиться с тревогой.