

URL: <https://vimeo.com/685254280?fbclid=IwAR1nkgjEHHOp-YYPpWqFtfU0nVdf-gEWwjGf7GIUBjpOEuri1uVP2o7XJ3I>

2. Новикова М.В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации. М.: Генезис, 2006. 128 с.
3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи техніки: методичний посібник /за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос, 232 с.

УДК: 159.9

Вітвіцька А. Я.

*студентка 3 курсу спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

Бригадир М.Б.

*к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ, СМЕРТЬ І ВТРАТУ

Триває вторгнення Росії в Україну – війна. Збройні Сили України героїчно відбивають атаки ворога. Але ця війна найбільше впливає на дітей. Діти під час війни – найвразливіші. Вони не можуть самостійно подбати про себе і їм дуже потрібна підтримка і турбота з боку дорослих. Найскладніші розмови зараз з дітьми – про війну, про смерть, про загибель когось із близьких.

Нервові тіки, заїкання, енурез, депресії та різні тривожні стани – усе це наслідки жахливої трагедії. Тому батьки повинні докласти максимальних зусиль для того, щоб мінімізувати дитячий страх. Для цього потрібно дотримуватися таких практичних рекомендацій, щоб зменшити дитячий страх.

Як говорити з дитиною про війну?

1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не травмувала дитину. Діти з найменшого, дошкільного віку, мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту.

2. Дбайте про медіагігієну та медіаграмотність вашої дитини в умовах війни. Будьте уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання до вас.

3. Обмежте потік новин. Подумайте про те, щоб вимикати новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку. Новинний контент наразі є травмуючим для них, може викликати багато занепокоєння та підсилювати тривогу і страх.

4. Зосередьте увагу на допомозі. Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному. Розкажіть, до прикладу, про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона.

5. Слідкуйте за станом дитини. Оскільки війна триває і новини про воєнні події оточують нас звідусіль, запитуйте час від часу: «Як у тебе справи?», «Як ти почуваєшся?», «Що в тебе нового? Чи ти знаєш, як справи у ... (ім'я друга/подруги дитини?)», «Чи є у тебе питання, які б ти хотіла/хотів обговорити?».

6. Подбайте про себе. Обмежте своє перебування в мережі та читання новин, наскільки це можливо. Натомість зосередьтеся на якомусь важливому завданні або робіть те, що допомагає розслабитися та відновитися [1].

Як говорити з дітьми про смерть чи втрату ?

Якщо хтось помер, загинув обов'язково сказати дитині. Підтримати дитину, дати можливість виплакати. Розказати позитивну історію про цю людину (як любила дітей, як дорожила відносинами з ними). Створити позитивний образ людини. Якщо сім'я релігійна – помолитися, також можна сказати що та людина тепер ангел. Питати дитину про почуття, пов'язані з тією людиною, яка загинула чи померла. Сказати, що дитина може написати про свої почуття або поговорити або намалювати малюнок, портрет тієї людини, дати фотографію. Якщо можливо дитина може бути присутня на похоронах, дати можливість поплакати, поговорити [2].

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 [3].

Пам'ятайте, що дорослі можуть допомогти дітям впоратися з травмою війни. Насамперед потрібно бути підтримкою та раціоналізацією того, що відбувається. Будьте поруч, обіймайте та підтримуйте свою дитину.

ЛІТЕРАТУРА

1. ЮНІСЕФ. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів.
URL:<https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war>
2. Робота з гострою травмою. Модуль-3. Як говорити з дітьми про війну та смерть. Допомога батькам та дітям.
URL:<https://www.youtube.com/watch?v=KuZTndNrCYY&ab.channel=SvitlanaLipinska>
3. Освіторія. «Як говорити з дітьми про війну».
URL:<https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu/>