

Рекомендации родителям на тему: «Как говорить с детьми о мобилизации!?»

? С какого возраста можно говорить ребенку о том, что папу мобилизуют (если это уже точно произошло):

- ✔ Ориентируемся на ребенка. Если в вашей семье принято делиться, вы можете ему рассказать, если знаете, что он это выдержит, примет данную информацию.
- ✔ Если ребенка тревожит то, что папу мобилизуют – говорить с ним об этом обязательно. Рассказываем ребенку теми словами, которые он поймет. Если мы скажем «ничего страшного не происходит» и говорить об этой теме не будем, ребенок все равно будет беспокоиться и тревожиться. Дети часто берут вину на себя. В данной ситуации ребенок тоже может взять на себя вину в том, что папы нет.
- ✔ Если папу точно мобилизуют, обязательно с ребенком об этом поговорить, даже если вам не хочется (нет моральных сил). Ребенок об этом может узнать от других людей, и вы в этом случае рискуете потерять его доверие.

! Если в семье есть человек, которого мобилизовали.

Важно обсудить с ребенком, что изменится в семье, и как вы будете справляться:

- ✔ Подчеркните, что взрослые сделают все необходимое, чтобы ребенок был в безопасности.
- ✔ Обсудите, какие конкретно изменения ждут вашу семью, и как вы предполагаете с ними справиться. Например, если папа мобилизован, и он возил ребенка в детский сад, важно объяснить ребенку, кто теперь будет возить его в детский сад, чтобы ребенок мог морально подготовиться к изменениям в жизни, и они его не испугали, когда наступят.
- ✔ Уточните, всё ли ребенку понятно в вашем разговоре. У детей в стрессе снижаются когнитивные способности, они могут слышать ваш успокаивающий голос, но могут не понимать, что вы говорите.
- ✔ Отвечайте на вопросы ребенка.
- ✔ Делайте паузы, дайте возможность ребенку ориентироваться и задать вопросы, чтобы сделать ситуацию более понятной.
- ✔ Лучше не обманывать, потому что реальность может сложиться не так, как вы сказали. В некоторых моментах можно честно сказать: «Это новая ситуация, и я не знаю» или: «Давай поищем ответ вместе / Давай попробуем вместе разобраться».

! Способы поддержки ребенка:

- ✔ Проводите больше времени вместе.
- ✔ Иницилируйте общение и контакт первыми: улыбнитесь, поймите взгляд, скажите что-то приятное, похвалите.
- ✔ Больше телесного контакта – он дает ощущение безопасности. А также игры «в домик», «норки» с одеялом или пледом, подвижные игры.
- ✔ Сохраняйте по максимуму привычные занятия – совместные прогулки, прием пищи, настольные игры, просмотр фильмов. Укрепите рутины (постоянные, привычные действия, обычаи, ритуалы). Например, на ночь – колыбельные, чтение сказок, «вечерние обнимашки».
- ✔ По возможности, обеспечьте ребенку больше сна и отдыха.
- ✔ Отреагировать стрессовые ситуации детям любого возраста помогает игра, лепка, рисование, сказки. Можно попросить слепить ребенка то, чего он боится, а потом это смять и выбросить. Можно попросить ребенка нарисовать свой страх и потом нарисовать страху бантики, сделать его смешным. Можно предложить просто скомкать и порвать рисунок. Такие техники тоже помогают справляться с тем, что сейчас происходит.

? Что делать, если ребенок видит ваши слезы или ваш страх?

- ✓ Если ребенок видит ваши слезы и ваш страх, ему нужно коротко рассказать, что с вами происходит, какие чувства вы испытываете.
- ✓ Подчеркните, что вы также остаетесь родителем и позаботитесь о ребенке, защитите его, но вы тоже человек и имеете право поплакать.
- ✓ Не выплескивайте на ребенка свои эмоции, не рассказывайте, что вас тревожит, тем более, если вы видите, что ваши рассказы его пугают. Найдите себе взрослого человека, с которым вы можете делиться переживаниями. На ребенка не нужно это выливать.
- ✓ Будьте бережны к себе. Сохраняйте себя, свой ресурс.

? Как рассказать ребенку о частичной мобилизации и о том, что происходит в мире?

- ✓ Говорить обязательно спокойно, размеренно, можно замедлять речь.
- ✓ Наше состояние передается ребенку, поэтому нужно стараться сохранять спокойствие.
- ✓ Нужно говорить простыми словами, чтобы он понял.
- ✓ Разговариваем, находясь на одном уровне с ребенком (глаза в глаза).
- ✓ Беседа должна проходить в том месте, где вас никто не будет перебивать или мешать вам.
- ✓ Желательно проводить беседу дома, в привычном для ребенка месте, чтобы было ощущение безопасности и ощущение того, что взрослый отвечает за безопасность.

!! Что мы говорим ребенку:

- ✓ Факты - простым и доступным языком. Говорите без подробностей о ситуации, которые волнуют и тревожат вас, исключайте ужасающие факты.
- ✓ Подбирайте количество и содержание информации под возраст, и характер вашего ребенка. Помните, что ваша задача не напугать, а успокоить.

!! Пример формулировки для ребенка, чей папа мобилизован:

Мне нужно тебе кое-что рассказать. Между странами произошел конфликт/ссора/напряжение. Многие взрослые сейчас стараются его решить. И наш папа/брат/дедушка тоже. Я надеюсь, что это скоро закончится. Но пока его не будет дома. Мы с ним будем на связи, он нас любит и помнит о нас. Я с тобой, мы здесь сейчас в безопасности. Вместе мы справимся. Эту формулировку можно менять. Главная задача успокоить ребенка.

ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА И ЕГО ПСИХИКУ ОТ ЛИШНЕЙ НЕГАТИВНОЙ И ТРЕВОЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ - ЭТО ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ!!!

!! Говорите и слушайте, что говорит ребенок о своих эмоциях:

- ✓ Поддерживайте его, будьте рядом. Любые эмоции сейчас - это нормально. Не надо говорить ему, что он зря боится и много придумывает. Мы часто говорим так, потому что мы сами не в ресурсе (у нас нет сил, энергии, опоры, мы испытываем эмоциональное истощение и усталость). Нам самим важно учиться переносить свои страхи, а когда нам ребенок говорит, что ему страшно, для нас это может стать запредельно тяжело. Сейчас важно поддержать ребенка, потому что, если мы, взрослые, можем опереться на какую-то объективную реальность, то ребенку в силу возраста делать это сложно. Объяснить ему что-то можем только мы.
- ✓ Если ребенок испугался, назовите его чувства и окажите поддержку: «Ты расстроился/испугался, так бывает, это нормально. Происходят такие события, при которых можно испугаться, это не стыдно. Я здесь, я с тобой, я тебя поддержу». Дайте возможность поплакать, если ему хочется, или выразить злость (можно покричать, потопать, порвать бумажки). Если ребенок что-то хочет спросить или рассказать, дайте ему эту возможность. Это будет отреагированием эмоций.