



ЯК ПРАВИЛЬНО РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ ПРО ВІЙНУ ?

Анна Шапошнікова
Анна Чирва



Важко пояснити дитині те, що ми й самі не зрозуміємо!

Жодна країна не стикалась із подібною ситуацією. Наразі, немає готових відповідей на запитання

"Як правильно говорити з дитиною про війну?"

Але!

Є п'ять принципів і одна методика, які допоможуть Вам знайти власний спосіб це зробити.

Принципи

ведення розмови про війну



Тілесний контакт

Запитайте дитину: "Можна я тебе обійму?". Обійміть, чи тримайте дитину за руку, під час розмови.



Уважність до переживань дитини

Приєднання до почуттів дитини словами: "Я бачу, що тобі сумно", "Я відчуваю, що тобі страшно", "Мені здається, що ти гніваєшся"



Відсутність критики

Переживання Не бувають неправильними – вони просто Є! Не знецінюйте важливість переживань дитини.



Створіть безпечний простір

Знайдіть затишне та комфортне місце. Скажіть дитині про те, що ви поруч і зробите все для того, щоб захистити її.



Відвертість стосовно власних почуттів

Дитина заслуговує знати, що вам також страшно, сумно, боляче тощо.

01 Тілесний контакт

Почуття безпеки у дитини безпосередньо пов'язано із відчуттям тепла іншої людини - обіймами, потисканням долоней, відчуттям плеча тощо.

Тому важливо, під час розмови про "страшне", тримати дитину за руку.



- **при роботі в онлайн-режимі** можна запропонувати дитині обійняти улюблену м'яку іграшку, обійняти себе за плечі та, заплющивши очі, уявити близьку людину поруч.

02

Уважність до переживань дитини

Ми, дорослі, часто зловживаємо роз'ясненнями, що схожі на моралізаторство, монологами, до яких дитина швидко втрачає інтерес. Не знецінюють думки, слова та почуття дитини. Звертайте особливу увагу на її поведінку для того, щоб зрозуміти, що вона відчуває.

Уважність, це коли ви ЗАПИТУЄТЕ дитину:

"Що ти відчуваєш?"

"Що саме тебе турбує?"

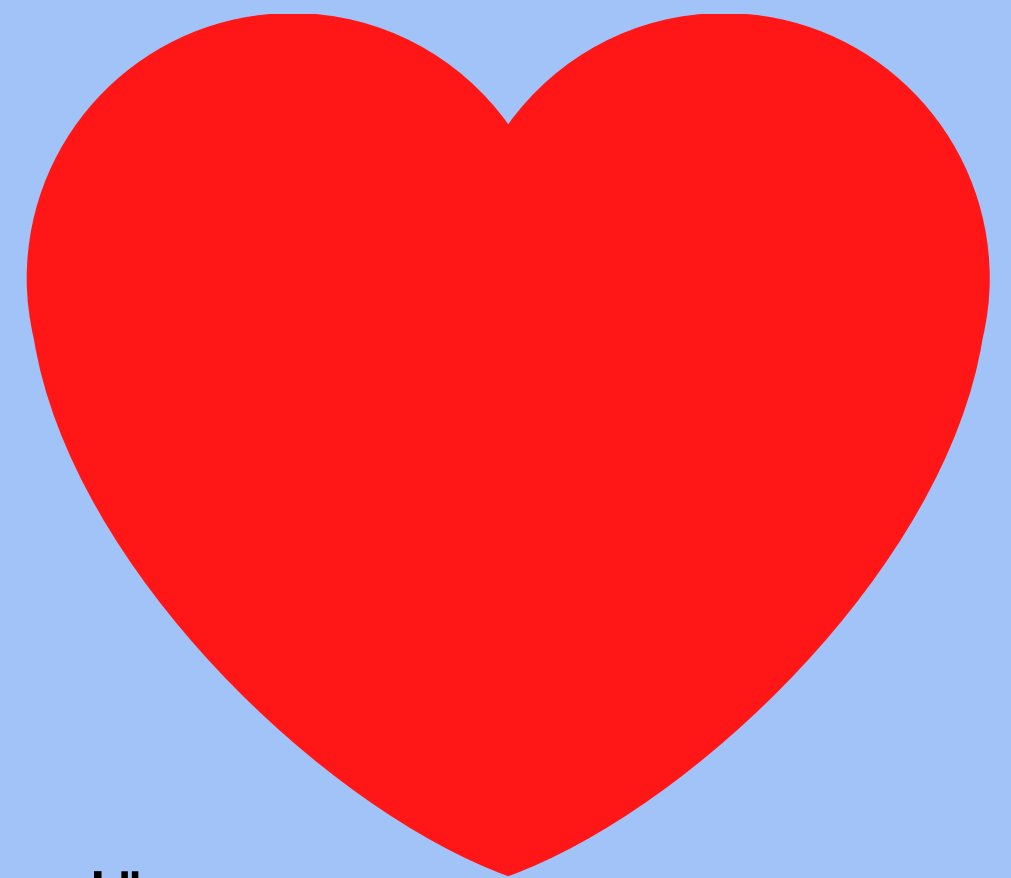
"Що ти про це думаєш?"

"Про що ти мрієш?"

"Над чим замислився/лась?"

"Чого б ти хотів/ла?"

"РОЗКАЖИ мені, будь ласка!"



03

Відсутність критики

Ми, дорослі, часто не помічаємо, як засудливо ставимось до дитини, відштовхуємо її говорячи:



Не верзи дурниця!
Як ти так можеш?
Не плач! Не злися!
Вгамуйся! Як мала дитина...
Як тобі не соромно?

тощо



Зараз, дитина особливо потребує **безумовного емоційного прийняття** - прийняття своїх думок, почуттів, міркувань та інших проявів.

Чому ти так думаєш?
Ти мабуть сердишся?
Мені також буває сумно і я теж серджуся.
Від чого ти в такому захваті?
Чемні люди так не роблять, а роблять отак
- *приклад як правильно.*

04

Створіть безпечний простір

Зробіть все можливе, щоб дитина відчула себе у безпечному місці!

Розкажіть їй, про те, що ви потурбувались про її безпеку! Дитині важливо чути, що ви турбуєтесь про неї і знати, як саме ви це робите.

****В Онлайн зустрічі також важливо проговорити, що зараз ми у безпеці і можна зосередитись на навчанні.***

*Якщо змінилось місце проживання, то облаштуйте для дитини місце, в якому будуть звичні речі (іграшки, улюблена ковдра, книжки, які звикли читати, тощо)

Для розмови з дитиною, знайдіть час, коли ви в ресурсному стані.

*Бажано, декілька разів на добу, виділяти по 15-20 хвилин для особистої розмови про події, що відбуваються. Також, важливо згадувати минуле, мріяти разом про майбутнє, переглядати фото чи малювати бажання)

05

Відвертість стосовно власних почуттів

В своєму бажанні захистити дитину, ми - дорослі, намагаємось приховати свій біль, свої почуття невпевненості та тривогу, лють та відчай тощо. Звісно, дитина потребує віри у нашу міць і здатність її захистити. Проте, відчуваючи що від неї щось приховують, не кажуть правду - втрачає довіру до дорослого.

Дитина хоче сама стати сильною і вірити у себе! Для цього їй потрібен дорослий, що на власному прикладі, продемонструє **смівлівість відчувати** негативні емоції. Скажіть, що ви теж відчуваєте сум, страх, розгубленість. Проте, знаєте, що емоції швидкоплинні і, якщо на них не зосереджуватись, вони минають, вступаючи місце іншим. Яким саме - залежить від вибору людини.

Назвіть своє почуття, чи емоцію.

Скажіть, що за цих обставин, нормально це відчувати.

Запитайте дитину, чи вона теж відчуває схожі емоції.

Запевніть, що емоції зміняться згодом.

Запропонуйте згадати приємні спогади.

Війна для дитини і для дорослого - це про різне!

Дорослий має **знання та життєвий досвід** - те що дозволяє оцінити реальність, спланувати власні дії та спрогнозувати їх наслідки, прийняти вірне рішення.

Дитина живе почуттями, керується емоціями, уявою та бурхливою фантазією в своєму ставленні до подій.

Вона не може зрозуміти реальність, пояснити собі те, що відбувається, без допомоги дорослого. Вона спирається на ті розуміння та ставлення до дійсності, що їй пропонують дорослі. Пропонують не тільки на словах, а й демонструють у своїй поведінці. Своєю мімікою, жестами, емоційними реакціями ми пояснюємо їй, відповідаємо на не озвучене запитання: "Що відбувається?".

Війна очима дорослого

Насильство та агресія, яку треба зупиняти за будь яку ціну

Неминучість втрат,
руйнування матеріальних
цінностей та планів

Несправедливі звинувачення,
дезинформація та пропаганда
до яких треба критично
ставитись

Війна очима дитини

Безгубленість, страх, тривога,
безсилля

Образа та гнів через
неможливість жити, як раніше,
грати в улюблені ігри та
спілкуватись із друзями

Почуття провини, сумніви,
щодо власної цінності.
Розчарування та недовіра
світу

Під час війни, Завдання батьків та вчителів допомогти дитині сформувати:

Знання про те, як вижити (правила поведінки під час небезпеки)

Ставлення, яке б дозволило дитині не втратити Віру (у майбутнє, себе та інших)

Навички убезпечення себе (вчасно ховатися, готувати їжу, користуватись мед.засобами тощо)

Як виконати ці Завдання?

- *Для того, щоб сформувати у дитини знання про щось, треба відповісти собі на запитання: "А що, власне, Я знаю про це?" і **сформулювати** (бажано **записати**) відповіді!*
- *Для того, щоб сформувати правильне ставлення до обставин війни, треба дізнатись, що думають про це **ті, хто вже пережив** подібне і зміг йти по життю далі.*
- *Для того, щоб сформувати у дитини навички виживання під час війни, треба про них дізнатися (з літератури, від фахівців) та **разом** з дитиною застосувати отримані знання - **попрактикувати**.*

Розмова про війну з дитиною

Мова дитини - мова символів та метафор.

Саме тому, ми розмовляємо про війну за допомогою казок та повчальних історій. Ми надаємо знання та формуємо ставлення використовуючи оповідання.

- Зробіть (або знайдіть), підбірку казок, оповідань, історій, сюжетом яких є боротьба Добра і Зла, герої яких зустрічаються із складними обставинами та виходять переможцями.*

Казки та історії можна підбирати заздалегідь, або створювати самим.

Історія має бути обговорена з дитиною.

Після розповіді, читання чи перегляду історії, обов'язково потрібно дізнатися, що дитина зрозуміла, як поставилась до сюжету, персонажів, з ким себе ідентифікувала тощо.

- ***Запитайте дитину і вислухайте відповідь без критики:***

"На кого з Героїв і чому ти хочеш бути схожим?"

"Завдяки кому, або чому Герой переміг?"

"Яку роль зіграли його друзі?"

"Що відчував Герой в тій ситуації?" або

"Як ти думаєш, йому було страшно, коли...?"

"Як би ти вчинив у схожій ситуації?"

"Що ти думаєш про це?"

Розмова із дитиною дошкільного віку

Перегляньте казку або мультик, що любить дитина.

Запитайте, з ким вона себе асоціює, на кого б хотіла бути схожою?

Як би **вчинив Герой** у ситуації війни (чи конкретній ситуації)?

Подумайте, яка саме ситуація наразі хвилює дитину.

*Наприклад, дитина забула вдома улюблену книгу та наразі немає можливості її повернути. **Складіть разом** з дитиною казку, в якій улюблений Герой потрапив в подібну ситуацію. Озвучте, що він так само був засмучений. Вигадайте разом пригоди, які врешті-решт допомогли йому повернути книгу.

Це найкраще допоможе дитині легше пережити складні для неї обставини.

Розмова із молодшим школяром

Школяра, краще **залучати до написання** сюжету казки. Спитайте, що він/вона думає про варіанти розвитку подій. Допоможіть тримати основну лінію сюжету та знайти спосіб **закінчити її успіхом** головного Героя.

Запропонуйте дитині **намалювати малюнок** до казки.

Якщо є можливість розіграйте сюжет за цим сценарієм. Влаштуйте ляльковий театр, або розподіліть ролі для озвучення діалогів. Робіть учасниками казки тих, кого любить та поважає дитина, не лише уявних героїв, а й родичів, друзів.

Розмова із підлітком

Підліток - **доросла** дитина. Будьте особливо уважні до його емоцій.

Уважно **слухайте, не знецінюйте та не сперечайтесь.**

Подумайте (або запитайте), хто є його Героєм, ідеалом або кумиром?

Поспілкуйтеся про те, як би той, чи інший Герой вчинив у ситуації, що склалася. **Як би Він** себе поведив, що думав, що відчував?

Запропонуйте поставити на його місце когось із кумирів.

Розкажіть реальну історію (можливо, істрію родича, товарища, історичної постаті), що вчить як пережити складні події.

Покажіть **схожість переживаннь** підлітка із переживаннями інших, сильних людей. Повторюйте, що **разом ми** впораємося!

Не дозволяйте дитині думати, що він/вона винна у драматичних подіях, в тому числі у її сім'ї.

П І Д С У М О К

Війна - це несправедливість у якій ми не винні,
але мусимо захищатися.

РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- Говоріть з дитиною! В тому числі і про війну!
- Говоріть мовою казок - мовою символів та образів!
- Говоріть через "посередника" - улюбленого Героя, персонажа книжок, кумира!
- Пояснюйте, що дорослі, навіть Герої, переживають теж саме, що і дитина.
- Пояснюйте, що нормально відчувати те, що дитина відчуває!
- Пояснюйте, що переживання страху, суму, гніву тощо, обов'язково минуть і на їх місце прийдуть радість і гордість за Перемогу!

Корисні посилання

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war>

<https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu/>

<https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/talking-to-children-about-war-uk.pdf>

<https://nus.org.ua/articles/yak-rozpovidaty-uchnyam-pro-vijnu-na-shodi-ukrayiny-dosvid-uchyteliv-i-komentra-psyhologyni/>

<https://zatyshok.net.ua/3765/>

Які українські народні казки читати?

<https://osvitoria.media>

Щоб показати, що добро завжди перемагає зло:

«Котигорошко»

«Кирило Кожум'яка»

«Бух Копитович»

«Іван-Побиван»

Щоб показати, що звичайні люди можуть усе:

«Мудра дівчина»

«Срібні воли»

«Як маленька бджола врятувала гуску»

Успіхів на шляху до
дійтєвого серця!

Слава Україні!