

Как разговаривать с ребенком о СВО и мобилизации папы. Консультация для родителей дошкольников.

Наступили времена, в которые мы никогда раньше не жили: тысячи мужчин со всех уголков России ушли защищать Донбасс, Луганск, Херсон и Запорожье. У мобилизованных дома остались матери, сестры, жены, дети... Все за них очень волнуются и переживают.

Однако психологи уверены, что самые уязвимые в сегодняшней ситуации даже не женщины, а дети. Родители стараются уберечь их от лишней информации, но общая тревожность им все равно передается. И у детей возникает масса вопросов, на которые мы, взрослые, должны дать правильные ответы.

Надо ли разговаривать с детьми о спецоперации? Как объяснить, почему забирают его папу? Какие слова, тон и обстановку подобрать?

Взрослый сам должен быть спокоен

Важно, чтобы взрослый, который будет разговаривать с ребенком на эту тему, сам был «в ресурсе». То есть он должен быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Родителям самим в этот момент нельзя ни плакать, ни сердиться.

Говорить нужно спокойно, уверенно, медленно, простыми и понятными словами. Разговор не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами, когда ребенок сидит в телефоне или когда устал, и ничего воспринимать не может.

Разговор лучше начинать дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. К маленькому ребенку можно опуститься на корточки.

Хорошо, если о предстоящих изменениях с детьми будет разговаривать не кто-то один, а мама и папа вместе. Во время беседы о мобилизации необходимо ориентироваться на возраст ребенка, на его характер и на то, что ребенок уже знает о текущей ситуации. С дошкольниками нужно обсуждать данную тему короткими и простыми предложениями.

Почему важно, чтобы объяснили родители

Нередко случается, что родители у ребенка разводятся, и он начинает винить себя в том, что плохо себя вел, и поэтому папа ушел. Чтобы в случае мобилизации отца ребенок не стал винить себя в этом, нужно поговорить, все объяснить и снять с ребенка подобную тревогу.

Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».

Убедитесь, что ребенок все понял

Главная цель разговора – не напугать ребенка еще больше, а дать ему ощущение безопасности и опоры на взрослого. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

Давайте только факты, без лишних подробностей. Ни в коем случае не стоит вываливать на ребенка все, что мы читаем и слышим о спецоперации. Нельзя говорить ему о количестве убитых или обсуждать причины конфликта.

Маленькому ребенку *нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости*: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает».

Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А *если после этого разговора ребенок начнет плакать*, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Пообещайте, что справитесь вместе

В семьях, чьи отцы отправились защищать Донбасс, меняется привычный уклад жизни. *Обсудите с ребенком, что может измениться в вашей семье после мобилизации*

папы. К примеру, он возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно.

«Давай простроим маршрут и посмотрим, на чем ты будешь добираться» - предложите ребенку помощь. «А, может быть, два раза в неделю будем просить помочь нам дедушку?»

Обсудите, что, возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время *полноценный сон и отдых*.

Поддерживайте ребенка

Поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение. С малышами читайте сказки, лепите, рисуйте.

Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его о чем-либо. Важен и тактильный контакт: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

А если станет невмоготу, и *ребенок все-таки увидит ваши слезы*, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу, а лучше позвоните психологу.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

КАКИЕ ФРАЗЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЗГОВОРЕ:

Постоянно держим в голове, что задача разговора с ребенком – успокоить, а не напугать!

Слова могут быть такими: «Между двумя странами происходит конфликт. Взрослые стараются решить его. Наш папа тоже хочет в этом помочь. Мы надеемся, что скоро это закончится, но пока нашего папы с нами не будет, он будет там. Мы постараемся быть с ним на связи, мы знаем, что не только мы, но и он нас очень любит. Пока папа в отъезде, я всегда буду рядом с тобой, вместе мы справимся».

У детей постарше во время этого разговора может появиться много вопросов и своя точка зрения, не согласная с нашей. Наша задача выслушать их, поддержать и объяснить, что у разных людей могут быть разные позиции.

Правильней будет сказать своему ребенку: «Даже наши с тобой точки зрения могут отличаться. Но лучше не ввязываться в бесконечные споры, потому что спором здесь точно ничего не решишь. Это нормально, что ты сейчас сердисься и пугаешься. Но я остаюсь рядом, и вместе мы с тобой со всем справимся».