



Як говорити з дітьми про війну

Під час війни, ми усі стикнулися з небезпекою та невизначенням, до яких ніхто не буває готовий. Щоб допомогти дітям пережити цей важкий період, ми продовжуємо ділитись рекомендаціями експертів та психологів, що допоможуть знизити рівень стресу та впоратися з емоційним навантаженням.

Італійська письменниця й психоаналітик єврейського походження Мазаль Пас Багдаді у книжці «Вони вбили мої казки» радить, як пояснювати дітям війну. Поки ведуться перемовини щодо українського видання книжки, Мазаль Пас Багдаді розповідає, як слід і як категорично не можна говорити з дітьми про війну.

«Перше, що треба визнати батькам, вчителям чи вихователям дітей, які живуть поруч з війною, це право дітей на тривогу. Не варто думати, що маленькі діти не розуміють і не усвідомлюють реальності. Адже вони слухають розмови дорослих, вловлюють їхню нервовість, чують новини по ТБ, і шкірою відчувають небезпеку, – розповіла письменниця в інтерв'ю виданню «DW». – Шкідливим було б робити вигляд, що нічого не коїться. Тому говорити з дітьми про війну, небезпеку, можливу смерть – потрібно. Але без зайвих подробиць і придатною для дитини мовою. Намагайтеся прибрати дітей від телеекранів, коли там детально розповідають, хто кого і якою зброєю вбив, а також іде відповідний відеоряд. Навіть якщо вам здається, що дитина не цікавиться телевізором, майте на увазі, що діти бачать і помічають усе, не недооцінюйте їх!»

Найкращим методом у боротьбі зі страхами й стресом у маленьких дітей є малюнок. «Уже сам факт, що дитина взяла папір та олівець і малює те, що її лякає, є дуже позитивним. Це як відкритий канал для випускання напруження, для звільнення від страхів. Цікаво, що діти часто малюють себе могутніми, великими, здатними збити руками літак ворога чи подолати цілу армію. Так вони компенсують свою безпомічність», – переконана Пас Багдаді.



З дітьми від шести років треба розмовляти. Вони зазвичай ставлять купу запитань. Завдання дорослого – чесно відповідати на питання, фільтруючи реальність. До того ж – не даючи поблажки власним фобіям. Так, дорослі часто не хочуть говорити чи думати про смерть, у той час як діти нерідко ставлять такі питання. Ось приміром, дівчинка запитує свою тітку: «А якщо мою маму вб'є війна, ти мене забереш до себе?». Правильним буде відповісти саме на те запитання, яке поставила дитина. Не слід казати: «Облиш, нічого такого не трапиться». Це якраз те саме заперечення страху, про яке йшлося вище. Дитина хоче знати саме це: якщо мами не буде, чи піклуватиметься про неї хтось? Вона у своїй голові продумала цю ситуацію і хоче розвіяти свій сумнів. До речі, дуже типово, що можливість власної смерті дівчинка не розглядає: діти здаються собі безсмертними. Отже, буде найкраще, якщо тітка відповість щось на кшталт: «Так, я тебе візьму, але сподіваємось, що цього не станеться».

Крім того, категорично неправильно, на думку психоаналітика, – не визнавати дитячих страхів чи казати дитині щось на кшталт: «Не переймайся, це пусте / дурниці!». Натомість слід переконати дитину, що ви, дорослі, з нею і зможете її захистити.

