Как рассказать ребенку о военных действиях.

Советы психолога, как не навредить

Президент России Владимир Путин 24 февраля, принял решение о специальной военной операции в Донбассе. Его решение и происходящее на Украине изменило жизни миллионов не только взрослых, но и детей. И если мы можем хотя бы разобраться в происходящем и немного успокоиться, то дети остаются в незавидном положении. Они видят нашу тревогу и задают вопросы. Как объяснить, что такое военные действия? Как помочь испуганному ребенку? А что делать, если подросток не согласен с вашим мнением о происходящем?

Общий принцип разговора

В любом возрасте в первую очередь нужно поговорить о чувствах ребенка.

— Говорите про тревоги и страхи, которые есть у детей. Неважно, сколько ему лет — 5 или 15 лет. Нужно говорить, что любые военные действия — да, это страшно, непонятно. Мы действительно много не знаем и узнаем ли когда-нибудь — большой вопрос. И неизвестность тоже добавляет тревоги. Но когда мы говорим о своих чувствах, проговариваем, то мы избавляемся от них, — объяснил новосибирский клинический психолог, психоаналитик Дмитрий Клочков.

Конкретные слова стоит подбирать уже исходя из возраста ребенка и его понимания.

— Маленькому ребенку можно сказать, что ... [военные действия] — это когда стреляют люди, танки ездят. Страшно, опасно, но нужно держаться подальше. Если говорить о тех, кто слышит выстрелы, очень важный момент научить ребенка реагировать на эти реально угрожающие вещи — правильные действия должны быть проговорены. И нужно в первую очередь обезопасить жизнь и здоровье ребенка, чтобы он никуда не убегал, был на виду, как бы интересно не было, чтобы не ходил в опасное время, — перечислил специалист.

Скрывать ли информацию?

Скрыть происходящее от ребенка почти любого возраста у вас навряд ли получится. Дети всё видят, слышат и чувствуют.

— Нет ничего хуже, чем какая-то тайна, недоговоренность. Тем более, когда это так явно витает в воздухе, как последние события. И если делать вид, что ничего не происходит, то это только добавит тревоги. У ребенка может создаться такая фантазия: «Со мной не говорят об этом, потому что это очень страшно и плохо. Именно поэтому это от меня скрывают». Это еще сильнее увеличит тревожность, — отметил Дмитрий.

Называйте вещи своими именами, в такой ситуации лучше не прибегать к красочным эпитетами или эвфемизмам.

— Говорите прямо, но согласно возрасту. То, что люди убивают друг друга, совсем маленьким детям рассказывать не стоит. То, что люди стреляют,

могут быть взрывы — об этом можно сказать. И второй важный момент. Наша психика не терпит пустоты. Если мы ребенку что-то не объясняем и не рассказываем, то это начинает заполняться его фантазиями. И это тоже не всегда хорошо.

Ребенок задает вопрос: «А если придут сюда?»

Нужно проговорить с детьми, что предугадать развитие событий и знать всё точно наперед в такой ситуации невозможно.

— Мы действительно не можем знать, как это будет разворачиваться. Но вы можете обсудить местность, в которой вы находитесь, текущее положение, — перечислил эксперт. — Когда это закончится и как будет разворачиваться — никто не знает. И нужно постараться быть честным с ребенком, но при этом успокоить его.

Ребенок любого возраста должен чувствовать вашу поддержку и защиту.

— В любых чрезвычайных ситуациях очень важен посыл: «Ты можешь с нами говорить о том, что чувствуешь. Ты можешь прийти в любой момент. Мы тебя защитим». Скажите, что его понимаете, что тоже переживаете эти чувства. Эмоциональное единство, когда взрослые разделяют чувства детей, в таких ситуациях очень важно.

Родственники разошлись во взглядах

Отношение людей к спецоперации очень разное не только за пределами России, но и внутри страны. Конфликты могут вспыхивать внутри семей, и нужно сделать так, чтобы ребенок это не увидел и не услышал.

— Любые конфликты, речь ли это о военных действиях, вакцинации от коронавируса, разводе, влияют на ребенка. Нужно огородить его от этого. Он не должен ни видеть, ни слышать этого, — подчеркнул специалист.

Если получилось так, что ребенок стал свидетелем бурных разборок — не замалчивайте ситуацию.

— Когда люди на эмоциях, то не всегда могут себя контролировать. К сожалению, это часто происходит на глазах детей. Нужно проговорить, что он видел: «Тебя это могло напугать. Мы понимаем твои чувства. В любом случае мы тебя любим, и наши отношения — это наши отношения. Да, у нас, у взрослых, бывают противоречия во взглядах. Но мы всегда будем для тебя мамой и папой». Нужно разделить отношения взрослых от отношений с ребенком.

Мнение ребенка разошлось с мнением родителя и возник конфликт

Подростки получают много информации и могут составить собственное мнение о происходящем. И может оказаться так, что его мнение отличается от родительского. Очень часто это приводит к конфликтам. И неправильное поведение в этой непростой ситуации может разрушить отношения.

— Если мы говорим о конфликте — столкновении интересов двух и более точек зрения — то в нем, по сути, нет ничего плохого. Борьба — есть развитие. Но часто он переходит в ссору и скандал, когда подключаются

эмоции, то начинают страдать отношения. Здесь нужно остановиться, выдохнуть и понять, что же вы пытаетесь добиться, — советует Дмитрий Клочков.

Определите, что для вас важно — сохранить отношения с ребенком или отстоять свою правоту и взгляды.

— Соотнесите это, что же важнее для вас. И, может быть, стоит закончить его словами: «Хорошо, у тебя такая позиция, а у меня другая. Давай, каждый останется при своем мнении». Здесь может помочь специалист, — объяснил клинический психолог. — Иначе вы можете потерять доверие подростка. И, к сожалению, мы это наблюдаем сейчас сплошь и рядом. С одной стороны взрослые обвиняют подростков в такой инфантильности, а с другой — относятся к ним как к детям. Есть очень хорошая фраза, не помню кто ее сказал, но смысл такой: «Подросток — это такой человек, который, если ты не относишься к нему как к взрослому, начинает вести себя как ребенок».

По материалам интернет-изданий –
https://ngs.ru/text/gorod/2022/02/25/70467854/