

Розмова з дітьми про війну

Напад на Україну викликав багато емоцій, включаючи гнів, страх, тривогу, занепокоєння та розгубленість. Це також викликало занепокоєння щодо безпеки в регіоні, що сягає нашої країни. Деякі сім'ї можуть хвилюватися за близьких людей, які безпосередньо постраждали, в тому числі тих, хто живе в цьому районі; ті, хто був у гостях і намагається повернутися до Сполучених Штатів; або тих, хто задіяний у якості військових, урядових чи організацій допомоги. Коли відбуваються подібні події в інших країнах, ми можемо відчутти економічний вплив у Сполучених Штатах, включно з підвищення цін на газ, на деякі імпортовані товари та зміни на фондовому ринку. Ці наслідки можуть викликати додаткові занепокоєння для сімей, які вже постраждали фінансово від пандемії. Більшість дітей дізнаються про війну та її наслідки через ЗМІ чи соціальні мережі. Як вихователям, так і дітям важко зрозуміти те, що вони бачать і чують. Діти різного віку будуть звертатися до дорослих, яким довіряють, за допомогою та вказівкою. Батьки та вихователі можуть допомогти орієнтуватися в тому, що вони бачать і чують, розмовляючи з ними, визнаючи їхні почуття та знаходячи способи впоратися разом.

Потенційний вплив та міркування

- Для деяких дітей та сімей війна може слугувати нагадуванням про власну травму чи втрату. Це може призвести до почуття смутку, страху та безпорадності, занепокоєння щодо розлуки, посилення поведінки, а також до можливих порушень сну, апетиту та здатності зосередитися. Вихователі можуть надавати підтримку дітям,
 - дізнавшись про поширені реакції на травму;
 - надання комфорту та заспокоєння;
 - пошук можливостей для зв'язків з сім'єю та іншими важливими в їхньому житті. Щоб дізнатися більше, прочитайте «Вікові реакції на травматичну подію».
- Сім'ї військовослужбовців можуть відчувати підвищене занепокоєння за близьких, які можуть бути відправлені в результаті війни або які вже перебувають у регіоні. Хоча сім'ї військових розуміють ризики, пов'язані з перебуванням у військовому співтоваристві, вони можуть використовувати додаткову підтримку, щоб підвищити свою стійкість і допомогти їм у ці складні часи. Для отримання кращого результату постачальники послуг можуть прочитати «Ефективна робота з сім'ями військових: 10 ключових понять, які повинні знати всі постачальники послуг», а батьки/вихователі можуть прочитати «Розуміння дитячої травми та стійкості: для батьків-військових і осіб, які доглядають за ними».
- Сім'ям, у яких є близькі люди в Україні, Росії та сусідньому регіоні, можливо, знадобиться приділити додатковий час, щоб обговорити занепокоєння дітей, пов'язаних із безпекою їхніх родичів та друзів, і визнати, наскільки важкими

можуть

бути невизначеність і занепокоєння для всієї родини. Хоча бути в курсі подій особливо важливо, коли бере участь сім'я, щодня знаходити час, щоб відпочити від репортажів і зайнятися іншими видами діяльності, важливо для загального подолання ситуації.

Розмова з дітьми про війну

Почніть розмову

- Перевірте, запитуючи, що ваші діти знають про ситуацію. Більшість дітей шкільного віку та підлітків почули щось від ЗМІ, соціальних мереж, вчителів чи однолітків.
- НЕ думайте, що ви знаєте, що думають або відчувають ваші діти. Запитайте, як вони ставляться до того, що відбувається в Україні, і дайте відповідь на стурбованість, яку вони поділяють. Пам'ятайте, що їхні турботи та почуття можуть бути не такими, як ви думаєте. Підтверджуйте почуття, які поділяють ваші діти.
- Плануйте провести кілька розмов, якщо у них виникло багато запитань або коли ситуація зміниться. Перевірка, коли відбуваються зміни, допомагає дітям зрозуміти, що ви готові говорити про складні ситуації.

Усуньте будь-які непорозуміння

- Слухайте та ставте запитання, щоб дізнатися, чи правильно ваші діти розуміють ситуацію. Вони можуть думати, що знаходяться в зоні ризику, коли це не так.
- Різні точки зору та дезінформація про війну є звичайним явищем. Сім'ї, які живуть у цьому регіоні, можуть отримувати різні новини. Усуньте будь-яку дезінформацію, яку могли почути ваші діти. Обговоріть зі старшими дітьми складність політичної ситуації та потенційні наслідки. Обговоріть у сім'ї, чи є аспекти поточної ситуації, які ви хочете спільно підтримати або дослідити більше про них (наприклад, пожертвування на благодійність, читання про історію регіону).
- Події в Україні та Росії можуть заплутати й дорослих. Збирайте інформацію з надійних джерел новин, щоб ви могли відповісти на запитання своїх дітей; це може підвищити вашу впевненість у відповіді на їхні запитання, коли ви починаєте розмову. Якщо ви не впевнені у відповіді, це нормально. Дайте дітям зрозуміти, що ви цінуєте запитання і що ви можете разом знайти відповідь.

Надайте контекст

- Діти молодшого віку, чуючи про війну, можуть турбуватися про власну безпеку. Обговоріть з ними, де війна, і запевніть їх, що їхня власна громада в безпеці. Молоді люди та старші підлітки можуть замислюватися про призов або виявляти зацікавленість у військовій службі. Вирішіть їхні запитання та підтримайте їх

відповідно.

- Допоможіть дітям з припущеннями, які вони можуть мати про інших на основі їхньої національності, місця народження або мов, якими вони розмовляють. Вихователі та шкільний персонал повинні забезпечити шанобливе ставлення до всіх дітей.

Відстежуйте розмови дорослих

- Будьте обережні, обговорюючи війну перед молодшими дітьми. Діти часто слухають, коли дорослі не знають, і можуть неправильно інтерпретувати те, що вони чують, а заповнення пропусків з більшою кількістю неточностей може посилити їх переживання.
 - Слідкуйте за тоном ваших обговорень, оскільки гнівне або агресивне висловлювання думки може налякати маленьких дітей. Будьте якомога спокійнішими, обговорюючи війну мовою, зрозумілою маленьким дітям.
- Monitor your expression of worries and concerns about any economic impact the war may have on your family as your anxieties may unintentionally be communicated to your children.
- Слідкуйте за тим, як ви висловлюєте занепокоєння щодо будь-яких економічних наслідків, які війна може мати на вашу сім'ю, оскільки ваші тривоги можуть ненавмисно передатися вашим дітям.

Розуміння щодо впливу медіа

- Висвітлення в ЗМІ війни, бойових дій та їх наслідків може засмучувати дітей різного віку та посилювати страх і занепокоєння.
 - Чим більше часу діти витрачають на перегляд репортажів про війну, тим більша ймовірність того, що у них буде негативна реакція. Надмірний перегляд може пізніше завадити одужанню дітей.
 - Дуже маленькі діти можуть не розуміти, що подія відбувається не в їхній громаді. ● Доглядальниці можуть допомогти, обмеживши висвітлення в ЗМІ, включно з обговоренням війни в соціальних мережах. Це також корисно для опікунів. ● Чим молодша дитина, тим менше розголошення вона повинна мати. Якщо можливо, діти дошкільного віку взагалі не повинні дивитися репортажів. ● Вихователі можуть підтримувати дітей старшого віку, переглядаючи медіа разом, щоб відповісти на запитання чи пояснити те, що вони бачать, навіть продовжуючи бути відкритими для обговорення після того, як ви вимкнули висвітлення. Спілкуйтеся з ними про те, що обговорюється в соціальних мережах про війну, дозволяючи вести постійні розмови про це.

Як розвивати стійкість

- **Розширюйте зв'язки.** Сім'ям буде корисно проводити більше часу разом, надавати додаткове заспокоєння та обійми, а також звертайтеся до інших членів сім'ї чи спільноти. Наприклад, зв'яжіться з військовослужбовцями або тими, у кого є сім'ї в цьому районі, і перевірте, як вони поживають і що їм потрібно в ці стресові часи
- **Зверніть увагу на помічників:** вихователі можуть підтримувати дітей, висвітлюючи багато способів, якими люди працюють, щоб підтримати постраждалих від війни та припинити конфлікт.
 - Якщо діти хочуть допомогти тим, хто постраждав від війни, подумайте про способи, як це зробити, зокрема надсилати листи до військ, надсилати пожертви благодійним організаціям, що відповідають, підтримувати місцеві організації біженців або брати участь у заходах, які пропонують ваші релігійні, культурні чи громадські організації.
- **Дотримуйтесь режиму:** під час стресу режим може бути втішними для дітей та підлітків. Наскільки це можливо, дотримуйтесь своїх розпорядків і графіків перед обличчям поточних подій. Для тих, хто стурбований економічними труднощами, обговоріть всією сім'єю справи, які можна зробити разом, які не додадуть цього тягаря, але принесуть хвилини сміху та радості.
- **Проявіть терпіння:** під час стресу діти та підлітки можуть мати більше проблем із поведінкою, концентрацією та увагою. Вихователі можуть приділити дітям і собі додаткове терпіння, турботу та любов, усвідомлюючи, що кожен може постраждати. Пам'ятайте, що так само як ви проявляєте надто терплячість і турботу про своїх дітей, вам потрібно бути терплячим і добрим до себе, оскільки в цей час ми всі можемо відчувати підвищений стрес.