

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**Поради батькам: як говорити з
дітьми про війну, щоб не налякати**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Пропонуємо кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну.

1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не ретравмувала дитину.

Авжеж діти мають право знати, що відбувається в країні, проте дорослі також мають вберегти дітей від небезпечного контенту. Можливо розпочати розмову взявши за приклад героїв українських казок, які боролися проти зла («Котигорошко», «Чарівні історії про козаків», навіть підібрати героїв улюблених мультфільмів) і підвести до того, що наші герої також захищають свою землю. Намагайтесь під час розмови не нервувати, бо діти, як губка, всмоктує ваш емоційний стан. Нагадайте, що багато людей наполегливо працюють не лише в Україні, а й у всьому світі, щоб закінчити війн.

2. Дбайте про медіа гігієну та медіа грамотність вашої дитини в умовах війни.

Будьте уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання. Треба слідкувати звідки вона взяла ту чи іншу інформацію, обговорювати її, для того, щоб скерувати в правильному, а не в хибному напрямку. Навчіть дитину базовим навичкам медіа грамотності та критичного мислення, поясніть як і для чого поширюються фейки. Обов'язково нагадуйте дитині, що вона може поговорити з вами чи іншим дорослим, коли захоче.

3. Обмежте потік новин.

Намагайтесь обмежити дітей, особливо дошкільного та молодшого шкільного віку від потоку новин, вимикайте їх при дітях. Новинний контент для такого віку є травмуючим. Проте з дітьми середнього шкільного вік та з підлітками, навпаки корисно продивившись новини, обговорити їх. Також слідкуйте за тим, що ви обговорюєте з іншими дорослими в присутності дитини. Намагайтесь перед сном відмовитись від перегляду новин, а вмикати мультфільми або читати разом книжки.

4. Зосередьте увагу на допомозі.

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному. А приклад, розкажіть про роботу волонтерів, або про те, що робить територіальна оборона. Можливо діти дошкільного та молодшого шкільного віку захочуть якимось підтримати тих, хто допомагає – запропонуйте їй намалювати малюнок, плакат або зробити тематичну іграшку тощо. Підлітки можуть долучитися до роботи в гуманітарному штабі.

5. Слідкуйте за станом дитини.

Зосередьтесь не тільки на потоці інформації, спостерігайте за життям дитини, цікавтесь їм, «Як тебе справи?», «Яка мить на сьогодні була найкращою? Яка найгіршою?», «Що в тебе нового?», «Давай обговоримо питання, які тебе хвилюють» тощо.

Подбайте про себе

Обмежте і своє перебування в мережі та читання новин. Діти розуміють реакцію дорослих на новини, тому якщо ви справляєтесь з ситуацією – це допомагає дітям.

Українська дитяча та сімейна психологія Світлана Ройз із використанням рекомендацій Ізраїльської служби тилу розробила методичку «Супергерої безпеки. Як підготувати дітей до можливих надзвичайних ситуацій», яку можна знайти у відкритому доступі.

Вона радить пояснювати дітям: ми говоримо про безпеку не тому, що щось небезпечне має статися, а для того, щоб «натренувати м'яз безпеки», щоб відчувати свою силу в будь-якій ситуації.

◆ Якщо говорити про надзвичайні ситуації взагалі, а не тільки пов'язані з війною, то батькам дітей дошкільного та молодшого шкільного віку можна пограти в супергероїв моделюючи різні ситуації, а з підлітками просто обговорити алгоритм дій на різні випадки.

◆ Варто виписати телефони батьків, екстрених служб та знайомих, яким дитина може зателефонувати в екстреній ситуації.

◆ Із дитиною треба говорити про «валізку безпеки» (так психолог радить називати «тривожну валізку») та разом її зібрати. Кожен член сім'ї має знати, які предмети у валізці.

◆ Крім того, треба переконатися, що діти знають безпечні місця у школі та в інших місцях, де вони часто бувають, а також де заборонено перебувати у разі надзвичайної ситуації.