

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ О ВОЙНЕ В УКРАИНЕ?



- 1. ВАЖНО ГОВОРИТЬ О ВОЗНИКШЕМ ВОЕННОМ КОНФЛИКТЕ.**
В противном случае дети и подростки информацию о войне получают от сверстников и из соцсетей, поэтому информация может быть непонята или неверно ими истолкована. Все это может вызвать у них беспокойство, страх, породить фантазии.
- 2. ОГРАНИЧИВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОСТУПАЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ.**
Оберегайте особенно маленьких детей от просмотра материалов из зоны военных действий или жестоких сцен. Все это может вызвать у них большой испуг, чувство тревоги и небезопасности.
- 3. ПОДУМАЙТЕ, КАКИМ СПОСОБОМ ПЕРЕДАТЬ ИНФОРМАЦИЮ.**
Следует опираться только на факты, подтвержденные официальными источниками. Получив новую информацию, сначала успокойтесь сами и говорите спокойным тоном.
- 4. НЕ ДРАМАТИЗИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ И НЕ ПОДНИМАЙТЕ ПАНИКИ.**
При детях не следует обсуждать, какие будут последствия военной агрессии России против Украины в мировом масштабе, как может измениться обстановка в Литве и наша повседневная жизнь.
- 5. УБЕДИТЕ ДЕТЕЙ, ЧТО ВОЙНЫ В ЛИТВЕ НЕТ.**
подросткам, что взрослые (руководство США и стран Европейского Союза, военные, сотрудники полиции, медики) делают все возможное, чтобы мы были в безопасности
- 6. НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ДЕТЕЙ СЛИШКОМ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ИНФОРМАЦИИ.**
В разговоре с маленькими детьми избегайте подробностей. Спросите, как они понимают происходящее вокруг. Если видите, что ребенку ничего неизвестно о происходящем и он вовсе не интересуется этим, не говорите с ним о войне. Спросите у подростков, что им известно о ситуации в Украине, обсудите это и уточните, какой информацией и источниками они располагают.
- 7. ОТВЕЬТЕ НА ВОПРОСЫ КАК МОЖНО ЯСНЕЕ.**
Дети ясельного возраста или дети начальных школ могут по несколько раз задавать те же самые вопросы. Всегда отвечайте терпеливо, как можно точнее и понятнее. На вопрос, почему идет война, можно ответить следующим образом: «Насилие не является способом разрешения конфликта, важно прийти к согласию, однако не всегда это удается, поэтому люди принимают неверные решения. Порой нельзя понять их поступки».
- 8. СПРОСИТЕ У ДЕТЕЙ, КАК ОНИ СЕБЯ ЧУВСТВУЮТ.**
Узнайте, что их беспокоит, тревожит. Убедите их, что тревога, страх, гнев – это нормальное состояние человека. Расскажите, что вам помогает успокоиться: дыхание, ходьба, беседа с близкими и т.п.
- 9. СОХРАНЯЙТЕ ОБЫЧНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.**
Ясность и контроль за повседневной жизнью помогают детям и подросткам чувствовать себя в безопасности.
- 10. ПОВОРОДИТЕ С ДЕТЬМИ О СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЯХ, О ТОМ, КАКУЮ ПОМОЩЬ МОГЛИ БЫ ОКАЗАТЬ ЖИТЕЛЯМ УКРАИНЫ.**
Может вы окажете финансовую помощь или иную помощь в виде пожертвования. Маленькие дети свою поддержку могут выразить через рисунки. Дети и подростки чувствуют себя безопаснее, когда знают, что могут помочь.

Информация подготовлена Центром поддержки детей.

Для эмоциональной поддержки или консультации психолога позвони по номеру **1809**

Узнать больше о вариантах психологической поддержки можно на сайте www.pagalbasau.lt/gaukpagalba



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

pagalba
sau

EMOCINES SVEIKATOS LINK