

Как разговаривать с детьми о тревожащих их вопросах?

Есть люди, которым необходимы Ваше внимание, помощь, поддержка, забота.

Рекомендации по сохранению психологического благополучия детей:

1. Помните - психологическое благополучие детей в большей степени определяется психологическим благополучием родителей (взрослых)!

Ваша эмоциональная устойчивость будет способствовать ощущению опоры у ребенка и чувству безопасности.

2. Личным примером поддерживайте существующий порядок и уклад в семье.

3. Установите временной лимит на новости и другие информационные передачи, которые могут вызвать тревогу и страх.

4. Воздерживайтесь от острых обсуждений и полемики в семье, касающихся ситуации военных действий.

Для детей младшего возраста важно:

- проводить с ребенком время, занимаясь его любимыми занятиями;

- обращать внимание на появление нехарактерных для него проявлений в поведении (апатия, подавленность или напротив раздражительность, плаксивость, агрессивность);

- если ребенок задает Вам тревожащие его вопросы, как прямые: «а мы не умрем?», «а папу не заберут на войну», так и косвенные «а я не останусь один?», «а Вы не забудете меня в садике» - его необходимо успокоить, давая очень четкие ответы по существу вопроса, добавить как Вы его любите, какая у вас замечательная семья, классная собака..., затем постепенно перевести внимание на какую-либо приятную для него деятельность - предложить порисовать, почитать сказку и т.п. Адаптивные возможности детей превосходят возможные взрослых и созданные взрослыми благоприятные условия быстро находят отклик в душе ребенка:

Для подростков важно:

- иметь возможность высказаться и быть услышанным;

- если позиция отлична от Вашей постарайтесь удержаться от резкой критики давления и уж тем более перехода на личности (что ты можешь понимать), вместо этого лучше сказать «я рад(а), что ты стараешься разобраться»;

- подростки могут задавать вопросы, связанные со смыслом происходящего, в таком случае важно отметить, что единого смысла и одной правды в любых событиях нет;

- важно также ориентировать подростка на выполнение своих повседневных обязанностей и дел, учебы.

Помните для подросткового возраста характерны ряд поведенческих реакций, выражающихся в протестном поведении. Данная ситуация может стать поводом для выражения подростком своей отличной от родителей позиции, как заявка на признание себя как личности.

В общении с детьми любого возраста важно: уделить время, сохранять спокойствие и выдержку, быть готовым к утешению и поддержке.

Если состояние Вашего ребенка вызывает у Вас беспокойство, то следует также обратиться за консультацией к психологу, неврологу, врачу-психиатру.

! Специалистам образовательных организаций необходимо воздерживаться от выражения политических взглядов и оценки ситуации. Любая личная по отношению к событиям позиция способно спровоцировать злость, обиду, страх, породить конфликт. В

речи следует использовать терминологию из официальных источников нашей страны.

! Военная операция на Украине стала вызовом не только безопасности жизни и здоровья людей, но и породила острые противостояния различных точек зрения на происходящее. Коллеги, наша задача - способствовать сохранению МИРА в отношениях среди мирного населения - помочь себе, нашим близким, коллегам, ученикам выдержать это непростое время полное тревоги и страхов!