

Як розмовляти з дітьми та підлітками про війну



Батьки та опікуни хочуть захистити своїх дітей, коли вони стикаються з загрозою. Часто, коли діти стикаються з страшними образами, звуками чи змістом, батьки намагаються уникати – іншими словами, приховують або захищають своїх дітей від того, що може їх страшити. Це й зрозуміло, бо дорослим боляче бачити, як діти страждають. Батьки та опікуни роблять усе необхідне, щоб якнайшвидше зменшити або усунути їх страх і кошмари.

На жаль, уникнення не є корисним довгостроковим рішенням для захисту молоді. У якийсь момент діти чи підлітки стануть свідками або переживають тривожну подію, або зіткнуться з інформацією, яка їх лякає чи шокує. Незважаючи на те, що може схочите продовжувати використовувати уникання, важливо допомогти дитині або підлітку навчитися справлятися з цим.

Як говорити з дітьми про війну, травму чи інші складні теми

1. Говори, говори, говори

Розмова зі своїми дітьми на складні теми допомагає їм розібратися з думками та почуттями, які їх можуть збентежити. Батьки іноді забувають, що діти можуть стикатися з такими ситуаціями вперше. Дітям може знадобитися допомога з основними поняттями, такими як назвати почуття, які вони відчувають, зрозуміти, чому вони так багато думають про ситуацію, і чому їм потрібно запитати, чи те, що вони відчувають, є нормальним.

2. Уникайте уникання

Ми знаємо, що “відкриття” та висловлення себе у зв’язку зі стресовими думками та почуттями може призвести до покращення фізичного та психічного здоров’я. Це може включати розмову про ситуацію з друзями чи коханими - писати про це або запропонувати дітям намалювати свої сумні думки та спогади, якими вони можуть поділитися з іншими. Уникаючи говорити про це або намагаючись ігнорувати це, діти можуть подумати, що “недобре” говорити про свої проблеми. Вони також можуть боятися задавати питання, які у них можуть виникнути, або думати, що це нормально не відчувати нічого у відповідь на дуже засмучені події.

3. Контролюйте та навчайте

Сьогодні діти отримують новини з найрізноманітніших джерел, і, на жаль, багато з них може бути неправдивим. У вік, коли дезінформація іноді може здаватися більш схожою на норму, дуже важливо допомогти дітям знати, де шукати довірену інформацію. Допоможіть своїй дитині розрізняти, що є думкою, а що є фактами. Великі інформаційні організації (наприклад, CBC, New York Times, BBC) можуть схилитися в певному напрямку, але схильні перевіряти факти та цитувати джерела, тоді як публікації на сайтах соціальних мереж або в блогах часто можуть бути думкою, яка може здатися переконливою, але насправді містить мало або зовсім немає фактичної інформації. Поговоріть про отримання інформації з кількох джерел і про те, як соціальні мережі можуть бути як корисними, так і некорисними. Допоможіть своїм дітям зрозуміти, що іноді те, що виглядає як збалансоване повідомлення

фактів, натомість є одностороннім і на користь того чи іншого переконання залежно від джерела інформації. Коли це можливо, заохочуйте своїх дітей завжди звертатися до першоджерела інформації, а не сприймати повторне розміщення або поширення інформації як правду.

4. Будьте чесні, але відповідні віку

Може бути важко зрозуміти, скільки і що сказати, особливо це стосується дітей молодшого віку. Підлітки по-різному приділяють увагу подіям у світі – це нормально для багатьох підлітків бути більш зосередженими на собі та групі близьких друзів, ніж на людей, яких вони не знають. З іншого боку, у деяких дітей можуть виникнути запитання чи побоювання щодо того, як страшні події можуть вплинути на них, їх сім'ю та майбутнє. Намагайтеся давати відкриті, чесні та фактичні відповіді – у них, швидше за все, будуть сформовані власні думки щодо того, що відбувається навколо них. Дуже маленьким дітям (дошкільного віку чи подібних) може знадобитися аналогія або історія, щоб допомогти їм зрозуміти ситуацію.

Можливо, вам буде корисно, щоб ваші відповіді були короткими та простими – наприклад, “Це буває, коли одна країна шкодить іншій”, і діти можуть важко зрозуміти, чому це відбувається. Батькам важливо знати, що вони можуть сказати “я не знаю” в таких ситуаціях, особливо коли відповіді не зрозумілі навіть дорослим. У дітей молодшого віку надання занадто великої кількості інформації або надання їм занадто великої кількості вмісту може призвести до посилення тривожності, тому дати меншу кількість інформації. Якщо у ваших дітей є додаткові запитання, повідомте їм, що вони можуть поставити вам додаткові запитання в будь-який час. Однак будьте обережні, щоб ви не надавали ту саму інформацію знову і знову – це ознака того, що ваша дитина може хвилюватися і запитувати відповіді, які можуть бути недоступними (наприклад, “Чи все буде добре”, “Чому це сталося”?) Доречною відповіддю може бути “Я теж хвилююся, але ми повинні зосередитися на тому, що ми можемо контролювати, і не дозволяти нашим занепокоєним думкам взяти верх.”

Цей ресурс Anxiety Canada розроблено Drs. Деніел Чорні, Морін Віттал та Лінн Міллер, усі члени Науково-консультативного комітету. Волонтерські перекладацькі послуги надавали Вікторія Дацко і Дана Корень Лупиніс.