Как говорить с детьми о военных действиях

Дети, как и взрослые, в последние дни оказались в шокирующем информационном поле. Они слышат разговоры родителей, новости по телевизору и радио, видят ролики в интернете и соцсетях, получают сообщения в чатах и обсуждают между собой все, что происходит сейчас в мире и с миром.

Александр Колмановский, психолог, консультант по семейным и детско-родительским отношениям, занимавшийся в том числе и реабилитацией детей после Беслана, считает, что родителям сейчас необходимо разговаривать с детьми о происходящем и найти в себе ресурс говорить честно, искренне и достойно.

Говорить или замалчивать

У нас этого выбора уже нет. Ребенок слышит со всех сторон новости, комментарии, чувствует панику, страх, и родителям не отмолчаться, иначе родитель утратит доверие. Если ребенок молчит, надо начать разговор самим. Ребенок не спрашивает о таких вещах только потому, что чувствует, что это очень напряженная тема и боится натолкнуться на что-то некомфортное.

С детьми какого возраста говорить

В любом возрасте, когда ребенок уже социализирован. Каждый родитель лучше определит для себя точную возрастную черту, но после трех лет ребенок уже общается с другими взрослыми и детьми, что-то улавливает из медийного пространства, он заметит, что происходит нечто, о чем родитель не говорит.

Быть искренним или скрывать чувства

Это момент истины. Со взрослым собеседником еще можно сманеврировать, а с ребенком невозможно это сделать безнаказанно. Если говорить то, что не соответствует внутреннему состоянию родителя, мы понесем потери, каких понести не хотим. И это жесткий, но очень ценный опыт для наших детей увидеть нас не в нашем всесилии, а в ситуации, где мы бессильны. Но это бессилие надо принимать очень достойно. Взрослый в панике ничего другого транслировать не может, и это заставляет собраться, как бы ни было тяжело.

Что говорить

Это не единственно правильный текст, каждый по своему сформулирует, но внутренняя позиция такая: это крайне тяжелое испытание, которое на нас свалилось, и хорошо было бы, чтобы жизнь прошла без него, но это не удалось, но люди, которые сталкиваются с подобным, гораздо лучше потом понимают чужие страдания и переживания. А дальше ребенку надо говорить то, что думаешь, по какую сторону баррикад ты находишься. Тем, кто в Украине, в разы хуже и тяжелее, но говорить то же самое.

Что делать при конфликте мнений

Этот один из самых болезненных сюжетов развивается в семьях, в школах, даже в детских садах. Важно подсказать ребенку избегать какой-либо полемики. Любой агрессивный оппонент загоняет нас в симметричную агрессивно-защитную позу, и мы перестаем от него отличаться. Поэтому максимум того, что можно сделать – это просто озвучить свою позицию и не чувствовать потребности что-то доказать. Желание настоять на своем, нетерпимость очень заразительны для ребенка, но он будет более устойчив, если взрослый подаст ему пример своим поведением.

Как говорить с «трудными подростками»

Если подросток совершенно отвернулся, уткнулся в планшет или интернет, речь не о том, какие подобрать правильные выражения и что сейчас вложить ему в голову, это звонок о том, что необходимо пересматривать с ним отношения вообще, менять интонацию с назидательной на понимающую, возвращать доверие. А сейчас хотя бы не увеличивать дистанцию фразами «не твоего ума дела» и «взрослые разберутся».

Где найти ресурс для себя

От наличия ресурса у взрослого зависит возможность поделиться им с ребенком. Всем страшно, никто не понимает, как будет дальше и что можно сделать, поэтому жадно ищут в ленте новостей что-то прочное, в глазах друг друга определенность и поддержку. Если удастся встать на внутреннюю позицию «мне страшно, я понимаю, что вам тоже страшно, и мне очень хочется вас поддержать», то чем больше ты ориентируешься на испуганность окружающих, тем твоя собственная испуганность меньше.