



ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



ЯК ВІДПОВІДАТИ НА ДИТЯЧІ ЗАПИТАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

«Чому ти плачеш?»

Можна відповісти: «Я сумую, бо декому з вояків, які за нас б'ються, зараз боляче».

Говоріть якомога простіше. Пам'ятайте, що дитина збентежиться, якщо побачить, що ви засмучені чи шоковані через жахливі причини, яких вона не здатна зрозуміти. Намагайтеся не виявляти надмірну слабкість при дітях.

«Чому люди помирають?»

Більшість дитячих реакцій на новини складається із здогадок. Дитина ще не має достатньо досвіду, щоб зрозуміти взаємозв'язок, очевидний для дорослих. Запитання воюють?

Чому на нас напала інша країна?»

Намагайтеся відповісти чесно та якомога коротше: «Люди помирають, бо їх поранив ворог. Люди воюють, щоб захистити свою країну. На нас напали, бо хочуть загарбати». Пам'ятайте, що говорити слід якомога простіше.

«Мій тато теж загине?»

На подібні запитання відповісти важко, особливо якщо батько (чи інший родич) — військовий, медик чи волонтер (або перебуває далеко від вас, у небезпечній зоні). Не варто піддаватися бажанню сказати звичне й заспокійливе «Ні, не загине». Зрештою, чи ви самі у цьому певні? А діти дуже чутливі до неправди. Тому варто сказати щось на кшталт: «Ти хвилюєшся, адже тато зараз допомагає відвойовувати країну, так? Ми всі хвилюємось. Але він не сам. Поруч із ним багато чоловіків і жінок, чия робота - захищати одне одного. Ми сподіваємось, що він вже скоро повернеться. Але поки що має справи».

«Навіщо нам їхати з дому?»

Іноді порушення звичного життя сприймається дітьми дуже болісно. Переїзд, особливо раптовий, може викликати надмірне занепокоєння. У такому випадку можна сказати: «Ми їдемо, щоб опинитися далеко-далеко від небезпеки. Подорож може бути нелегкою.

Зрештою ми повернемося. Або у нас буде новий дім, більший та кращий».

Бережіть себе та пам'ятайте, що відповідати на дитячі запитання слід щиро та якомога простіше.