

**Консультация для родителей
« Как рассказать ребенку о СВО»**



За последнее время наша жизнь серьезно изменилась. С началом СВО на Украине большинство россиян стали чаще испытывать чувство страха, неопределенности и отчаяния. Беспокойство добавилось с началом частичной мобилизации в стране. Что непосредственно сказывается и на подрастающем поколении.

Большинство взрослых не учили — как надо правильно рассказывать ребенку о таких аспектах. А вот психологи убеждены — важно не перегнуть. Ведь если напугать свое чадо и повергнуть его в стресс, то может остановиться важнейший процесс развития.

Детский психолог, детский нейропсихолог Наталья Наумова утверждает, что малышам в зависимости от возраста и особенностей восприятия важно подбирать правильные слова.

«Необходимо рассказать, что так бывает: люди ссорятся, страны ссорятся. Но самое главное, что у тебя есть семья и она о тебе позаботится. Детям нельзя повышать уровень тревоги, чтобы не затормозить развитие. Надо, чтобы они позитивно воспринимали мир», — добавляет специалист.

Психолог-психоаналитик, автор книги «Детские вопросы» Марина Малахова отмечает — чем младше ребенок, тем короче и проще. Врать и что-то придумывать не стоит — дети прекрасно чувствуют фальшь, лучше всего рассказать все как есть на понятном ребенку уровне.

Детей особенно интересует, как происходящее скажется на их жизни в прикладном плане. Нужно объяснить ребенку, как вы теперь будете жить. Например: «Зайчик, наша страна и соседняя — поссорились. И теперь воюют. Поэтому папа уезжает и какое-то время будет далеко. А мы останемся здесь и будем ждать его возвращения и присматривать за всем, пока он не вернется. Ужинать мы теперь будем без папы. А остальное будет как раньше. Ты будешь ходить в детский сад, а я на работу. А если ты заскучаешь по папе, я тебя обниму, и мы с тобой сядем и посмотрим фотографии». Важно проинформировать обо всех значимых изменениях. Если вы, например, переезжаете к бабушке — скажите об этом», — говорит она.

По мнению Малаховой, свои переживания по поводу происходящего стоит обсуждать с людьми, равными вам по статусу.

«Если дети приходят к вам и жалуются на тревогу — обнимите, скажите, что вы тут, вы рядом и будете о них заботиться.

Что вы никуда не денетесь. Детей больше всего пугает именно это.

К детям мы идем с объяснением, что в мире иногда возникают конфликты, возникают ситуации, когда люди хотят что-то кому-то доказать, рассказать, что когда мы хотим спорить, когда мы хотим воевать, нам внутренне самим не хватает любви. Объяснить детям, что конфликт в мире сравним с ситуацией в детском саду, когда ребенок пытается отвоевать игрушку, решить этот спор можно двумя способами – конфликтом или переговорами. Конечно, лучше подвести к позиции, что военные действия, это не выход и конфликт в саду тоже не выход. Объяснить детям, что сейчас такое время, когда люди пытаются играть в старые политические игры, а мир уже знает огромное количество новых. Вместо того, чтобы конфликтовать, можно путешествовать, читать книжки, изучать новые города.

Большинство экспертов сходятся во мнении, что с точки зрения психологии, очень важно научиться внутри семьи показать детям, что абьюзивная энергия все меньше и меньше присутствуют. Тогда ребенку будет гораздо легче рассказать о любви, о гармоничных отношениях, когда мама с папой не будут конфликтовать, воевать, тогда ребенку будет легче объяснить про мир и гармонию, когда энергия агрессии перестанет его окружать со всех сторон. Психологи убеждены, что нужно рассказывать детям, что война – это пережитки прошлого, что раньше было много войн, в современном мире конфликты нужно решать словесно. Когда ребёнок станет взрослым, в его воспоминаниях из детства должны преобладать мир, гармония, а также порядок.

