

9 фраз, які не можна говорити дітям про війну

Зброя для дитини зі здоровою психікою - не спосіб вбивати, на знак героїв. Тати та мами зараз частіше ламають голову не над тим, як говорити з дитиною "про ЦЕ", а як говорити про АТО.

Психотерапевти Роксана Ящук та Олена Ляшенко радять відповідати на всі запитання. Але важливо не сказати зайвого! Так що не варто репетувати, як говорити - краще вивчити назубок, чого дитині не можна чути, в якому настрої ви не були б.

❖ "Ти ще малий про таке думати. Не твого розуму справа"

Заборони лише посилюють відчуття тривоги та невизначеності.

❖ "Тату можуть убити на війні. Твій тато там, де небезпечно"

Хоч би як ви самі хвилювалися, дитина повинна відчувати впевненість, що для її сім'ї все завершиться благополучно. Інакше в нього зникне відчуття безпеки світу, а у віці до 10 років такі переживання болючі і закладають на майбутнє такі риси характеру, як недовіра до оточуючих, песимізм.

❖ "Виростеш - теж воюватимеш"

Хоч би яких політичних поглядів ви дотримувалися, дитину треба готувати до мирного життя, а не до битв. Це питання навіть не моралі, а душевного здоров'я. "Захищати людей у майбутньому" - формулювання, яке допомагає дитині рости сильним та сміливим. "Воювати, мстити" і т. д. - плани, які руйнівні діють на незміцнілу психіку.

❖ "Ми повинні боротися, щоб перемогти всіх ворогів"

Війну не можна представляти дитині у спосіб вирішення конфлікту. Не варто будувати фрази так, щоб дитина думала, що її близькі підтримують війну або вітали її початок.

❖ "Тебе я ніколи не пущу на війну!"

Протилежна помилка: дитина, яка заявляє, що піде боротися, як тато, або всіх звільнить "від поганих", не повинна стикатися із засудженням, глузуванням, заборонами. Інакше він, особливо хлопчик, переживатиме, що "стане дезертиром, боягузом, бо мама надто боїться за нього". Найкраще підтримати його намір стати захисником. А потім пояснити, що до такої ролі треба готуватися: наприклад, робити зарядку та бігати, щоб стати сильнішим. Рятувати, але поки що пташенят, кошенят, щенят, а не людей. Важливо також наголосити, що воєнні дії скоро закінчаться, але він може застосовувати свої вміння у мирному житті.

❖ "Наш ворог - така країна, люди такої національності"

Не можна прищеплювати страх, підозрілість чи ненависть до цілої країни, народу. Знову ж таки, крім моральної сторони питання, це може викликати

розщеплення у свідомості у дитини, яка має друзів різних національностей, родичів, улюблених акторів або музикантів.

❖ **"Ти злякався вибуху, побаченого по телевізору? А солдати не бояться, трусишко"**

Соромитись за прояв тривоги не можна. Так ви не допоможете позбутися дитині страху, а лише заженете переживання вглиб, привчивши і в майбутньому секретничати. Страху, які малюк намагається самотужки придушити, можуть обернутися фізичними нездужаннями, такими як нервові тики, заїкуватість, енурез, розлади сну та апетиту.

❖ **"Люди сварилися, билися, ось як ти з однокласниками, а потім почали боротися один з одним. Ось що буває, якщо не вмієш миритись"**

Добрі виховні наміри у разі недоречні. Для дитини небезпечно думати, що звичайні бійки можуть перерости у вбивства. Або малюк почне уникати будь-яких з'ясування стосунків, щоб не стати жертвою, через що інші діти можуть вважати його слабаком або робити "цапом-відбувайлом". Або дитина стане боятися сама себе, спалахів гніву - і такі переживання в дорослі роки чреваті депресіями, схильністю до зайвої самокритики.

❖ **"Викинь свій пістолет. Зараз я розповім тобі, що таке справжнє поранення..."**

У жодному разі не можна описувати поранення, наслідки застосування зброї. Останніми місяцями психологи все частіше займаються дітьми, яким батьки самі живописали жахи битв. Наприклад, одна мама втомилася від того, що сини днями грали у війну, вигукуючи підслухані десь слова "колоради", "бандерівці", яких ніколи не вживали в будинку. Коли хлопці вкотре вибігли з криками "Ти вбита!" - Вона вирішила серйозно поговорити. Мовляв, коли поріжеш палець – боляче, а рани – це величезні криваві дірки по всьому тілу, від яких довго доводиться мучитися. Результатом розмови був нервовий зрив одного з дітей, після чого його довго довелося лікувати.

КОМПЕТЕНТНО

Дитина – за природою оптиміст

Психотерапевт Офра Аялон.

Умовчати про страшні події набагато небезпечніше, ніж відверто поговорити, вважає психотерапевт Офра Аялон.

Психотерапевт Офра Аялон - один із найвідоміших у світі фахівців із роботи з дітьми, які зіткнулися з військовими подіями. Вона працювала у Югославії, Ізраїлі, країнах Південно-Східної та Центральної Азії. Іноді психотерапевт приїжджає до колег до Києва. Вона поділилася з "Комсомолкою" думками про те, як краще говорити з дітьми про бойові дії.

"Страшне дивлюся навпаки"

- Не варто боятися травмувати дитину однією згадкою про битви, - стверджує Офра Аялон.