**Как разговаривать с ребенком о войне?**

*Подготовила статью:*

*Педагог-психолог Зырянова Анита Викторовна*

Президент России Владимир Путин вчера, 24 февраля, принял решение о специальной военной операции в Донбассе.

Главный эффект событий для психики — страх и тревога. И если мы можем хотя бы разобраться в происходящем и немного успокоиться, то дети остаются в незавидном положении. Они видят нашу тревогу и задают вопросы. Как объяснить, что такое война? Как помочь испуганному ребенку?

Самое важное на что мы можем повлиять — наше эмоциональное состояние. И это же самый главный инструмент влияния на состояние детей. В любом возрасте в первую очередь нужно поговорить о чувствах ребенка.

Не погружайте в ситуацию дошкольников и младших школьников. Они не могут ничего сделать, поэтому будут только бояться. Если все же ребенок задает вопросы — отвечайте очень просто и возвращайте в реальную жизнь. Нет ничего хуже, чем какая-то тайна, недоговоренность. Тем более, когда это так явно витает в воздухе, как последние события. И если делать вид, что ничего не происходит, то это только добавит тревоги. У ребенка может создаться такая фантазия: «Со мной не говорят об этом, потому что это очень страшно и плохо. Именно поэтому это от меня скрывают». Маленькому ребенку можно сказать, что война — это когда стреляют люди, танки ездят. Страшно, опасно, нужно держаться подальше. Говорите про тревоги и страхи, которые есть у детей. Неважно, сколько ему лет — 5 или 15 лет. Когда мы говорим о своих чувствах, проговариваем, то мы избавляемся от них.

Если ребенок задает вопросы: «На нас нападут?». Родитель может сказать, что знать точно наперед никто не может. Но ты должен знать, что мы сделаем все, чтобы тебя защитить». Можно рассмотреть карты где находится наш город, что он достаточно далеко от военных действий. Так же рассказать, что люди не хотят войны и они сделают все возможное, чтобы ее предотвратить и договорится с друг другом. Важно быть с ребенком честным, и в то же время поддержать его, дать ощущение защиты, успокоить.

В любых чрезвычайных ситуациях очень важен посыл: «Ты можешь с нами говорить о том, что чувствуешь. Ты можешь прийти в любой момент. Мы тебя защитим». Скажите, что его понимаете, что тоже переживаете эти чувства. Эмоциональное единство, когда взрослые разделяют чувства детей, в таких ситуациях очень важно.

Следите за тем, что видит и слышит ребенок, постарайтесь оградить его от информации, которая сейчас в прессе и интернете.

Дети очень тонко чувствуют тревогу родителей. Поэтому очень важно самим родителям быть спокойными. Новости о войне могут вызывать досаду, негодование, злость, бессилие, печаль, тревогу, стыд — это нормально. Не пытайтесь спрятать или подавить эмоции внутри себя. Если хочется поплакать, покричать или побить подушку, не отказывайте себе в этом. Признайте, что глобально, на мировом уровне, мы пока ничего изменить не можем. Нужно принять ситуацию такой, какая она есть. Говорите себе: мой вклад начинается с мира в собственной душе. Сосредоточьтесь на своей жизни, своих задачах, семье и работе. Это то, на что вы можете повлиять. Уделите больше времени общению с близкими. Теплому, поддерживающему общению.

Справляйтесь с эмоциями, прежде чем идти к детям: дышите, гуляйте, пейте валерьянку, делайте то, что приносит вам удовольствие, высказывайтесь друзьям. И идите к детям в стабильном состоянии.

Помните ваше спокойствие и поддержка — это опора для ваших детей.

**Источники:**

**1. https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/652138-strakh-razrushayet-nas-kak-podderzhat-sebya-i-detey-vo-vremya-ekstremalnykh-sobyty--sovety-psikholog**

**2. https://ngs.ru/text/gorod/2022/02/25/70467854/**

**3. https://www.psychologies.ru/articles/kak-pomoch-sebe-i-blizkim-v-voennoe-vremya-effektivnye-praktiki/**