

## **Как разговаривать с ребенком о специальной военной операции и мобилизации папы**

**Советы психолога, какие слова, тон и обстановку лучше подобрать:**

### **Как говорить?**

Первое, что стоит сделать перед разговором, — это успокоиться самому. Важно понимать, что от эмоционального состояния родителя зависит состояние ребенка.

Не транслируйте ребенку свою тревогу и страх. Постарайтесь реально успокоиться и найти в себе силы принять ситуацию. Если вы будете только притворяться, то ребенок это почувствует. Он будет считывать ваше настоящее состояние с эмоций, мимики и других невербальных вещей.

### **Взрослый сам должен быть спокоен**

Важно, чтобы взрослый, который будет разговаривать с ребенком на эту тему, сам был «в ресурсе», то есть он должен быть уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Родителям самим в этот момент нельзя ни плакать, ни сердиться.

Говорить нужно спокойно, уверенно, медленно, простыми и понятными словами. Разговор не стоит начинать на бегу, в момент, когда вы заняты домашними делами, когда ребенок сидит в телефоне или когда устал и ничего воспринимать не может.

Разговор лучше начинать дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. К маленькому ребенку можно опуститься на корточки, с подростком сесть рядом.

Хорошо, если о предстоящих изменениях с детьми будет разговаривать не кто-то один, а мама и папа вместе. Во время беседы о мобилизации необходимо ориентироваться на возраст ребенка, на его характер и на то, что ребенок уже знает о текущей ситуации. С подростком можно обсудить тему более подробно, с дошкольниками и младшими школьниками – короткими предложениями.

### **Почему важно, чтобы объяснили родители**

Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди». Ребенку вполне достаточно услышать, что пришло время и папа идет выполнять свой **мужской** долг.

### **Убедитесь, что ребенок все понял**

Главная цель разговора – не напугать ребенка еще больше, а дать ему ощущение безопасности и опоры на взрослого. Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.

Давайте только факты, без лишних подробностей. Ни в коем случае не стоит вываливать на ребенка все, что мы читаем и слышим о спецоперации. Нельзя говорить ему о количестве убитых или обсуждать причины конфликта.

Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает».

Также важно спрашивать у малыша: «Все ли тебе понятно? Будет так-то и так-то». Постарайтесь ответить на все его вопросы. А если после этого разговора ребенок начнет плакать, не нужно его сразу же развлекать: «Пойдем, поиграем». Обнимите его и дайте несколько минут проплакаться.

Если подросток во время разговора начнет задавать сложные вопросы, его нужно выслушать, сделать паузу и если не знаешь ответа, то так и сказать: «Я не знаю, что тебе на это ответить. Давай попробуем вместе в этом разобраться или найдем где-нибудь помощь».

### **Пообещайте, что справитесь вместе**

В семьях, чьи отцы отправились защищать Донбасс, меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком, что может измениться в вашей семье после мобилизации папы. К примеру, он возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно.

«Давай построим маршрут и посмотрим, на чем ты будешь добираться, - предложите ребенку помощь. – А, может быть, два раза в неделю будем просить помочь нам дедушку?»

Обсудите, что, возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все возможное.

Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых.

### **Поддерживайте ребенка**

Поддерживать ребенка в это непростое время можно самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение. С малышами читайте сказки, лепите, рисуйте.

Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, улыбаться, спрашивать его о чем-либо. Важен и тактильный контакт: можно похлопать по плечу, сделать массаж, погладить по голове, побороться по-дружески, с малышами посидеть «в домике» или просто найти то, за что ребенка можно похвалить.

А если станет невмоготу, и ребенок все-таки увидит ваши слезы, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу, а лучше позвоните психологу.

## **РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ**

### **КАКИЕ ФРАЗЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЗГОВОРЕ:**

Постоянно держим в голове, что задача разговора с ребенком – успокоить, а не напугать!

У подростков во время этого разговора может появиться много вопросов и своя точка зрения, не согласная с нашей. Наша задача выслушать их, поддержать и объяснить, что у разных людей могут быть разные позиции. Большой ошибкой будет врать, чтобы не расстроить ребенка. Не скрывайте информацию и не дарите пустых обещаний вроде: «Папа через три дня вернется. Папа будет каждый день нам звонить». Когда этого не произойдет, у ребенка будет вторичный невроз.

Слова могут быть такими: «Между двумя странами происходит конфликт. Взрослые стараются решить его. Наш папа тоже хочет в этом помочь. Мы надеемся, что скоро это закончится, но пока нашего папы с нами не будет, он будет там. Мы постараемся быть с ним на связи, мы знаем, что не только мы, но и он нас очень любит. Пока папа в отъезде, я всегда буду рядом с тобой, вместе мы справимся».

### **Безопасность родственников в сети интернет:**

Родным мобилизованных лучше не размещать в интернете информацию о том, кто, куда и с какой целью уезжает. Не писать и не рассказывать малознакомым людям о том, что их муж, брат или сын мобилизован, не указывать никакую информацию о нем и свои контактные данные, чтобы этой информацией не воспользовались недоброжелатели и/или мошенники.

