

# КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ПРОИСХОДЯЩЕМ?

**АВТОР ГАЙДА АННА НИКОЛАЕВА**  
Коуч ICF, педагог





Детям сейчас сложнее, чем взрослым. Просто потому что они дети, и у них нет такого опыта сформировавшейся психики и уровня рационального мышления, как у взрослого.

Это мы можем рассуждать:

«Моя тревога возросла, потому что я посмотрела страшные ролики. В моем городе все хорошо, но мне страшно, что подобное может повториться у нас».

**Ребенок на такое не способен. Он просто считывает состояние взрослого.** Порой дети даже не могут сказать, что с ними происходит, потому что не знают, как называется это неприятное чувство внутри меня.

Поэтому вы можете замечать перемены в их поведении:

- Становятся плаксивыми, цепляются за вас.
- Не могут самостоятельно занять себя.
- Держатся отстраненно, как будто погружаясь в себя.
- Капризничают.
- Нервничают, злятся, препираются и т.д.

Неопределенность и отсутствие опоры внутри взрослого может неосознанно подтолкнуть ребенка на поведение, в котором он берет на себя роль «громоотвода».

То есть, чувствуя напряжение взрослого, ребенок начинает как будто «лезть под кожу», специально своим поведением провоцируя родителя на злость. Так бессознательно дети помогают взрослому выпустить эмоциональный пар.



# КАК ЖЕ ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ В ТЕКУЩИХ РЕАЛИЯХ?

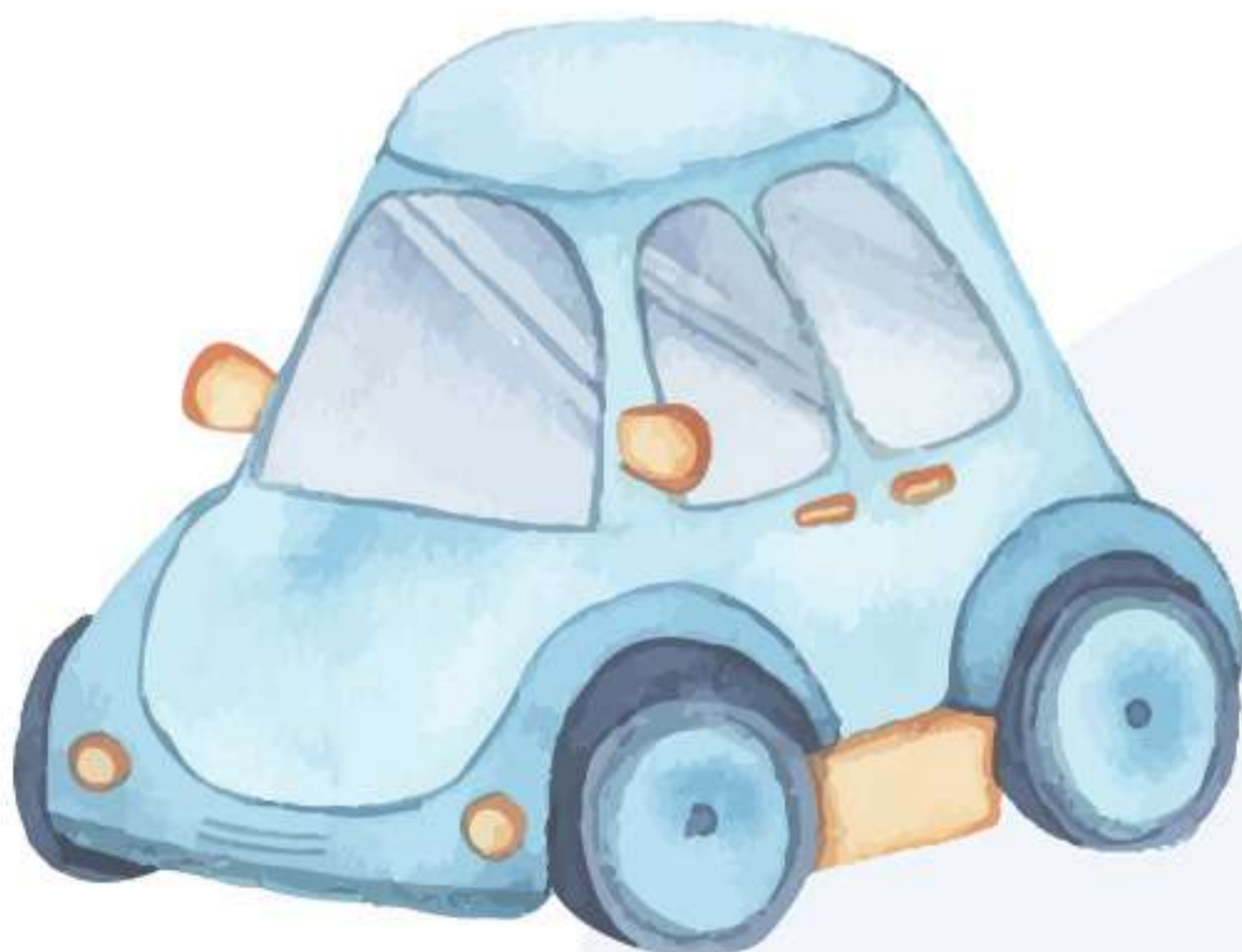
1

**Не смотрите при детях страшные видео о происходящем.** Они повышают тревогу, потому что изменить происходящее в видео вы не можете. Однако словить эмоцию этого ролика запросто.

**Наша задача** – максимально оградить детей от пугающего контента и новостей. Не каждый взрослый готов к такому, что уж говорить о детях.

2

**Не отмахивайтесь от детских вопросов,** не говорите: «Маленький еще думать об этом» или «Не твоего ума дело». Если ребенок чем-то интересуется, значит для него это важно.





3

**Любые разговоры с детьми о происходящем должны быть из состояния спокойствия.**

Ребенку важно знать, что рядом с ним находится спокойный взрослый, оплот стабильности и гарант безопасности (хотя бы психологической). Делайте все возможное, чтобы стабилизировать свое внутреннее состояние.

4

**Добавьте в ваши отношения физический контакт.**

Обниматься, погладить по спинке, подержать за руку. Поиграйте или займитесь чем-то приятным вместе: приготовьте торт, посмотрите мультфильм, почитайте, слепите и т.д.

## **ЧТО НЕ НАДО ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ:**

- Шокирующие подробности о количестве раненых или убитых и всём происходящем, что вызывает дикий ужас.
- Про политику и санкции.
- Ваши догадки и страхи про нищету, атомные взрывы, голод и т.д. Все это — лишь предположения и тревожные фантазии. Это может не сбыться или не в таких масштабах, или не с вашей семьей.
- Всё, что провоцирует агрессию и сеет ненависть к людям какой-либо национальности или положения. Любой подход из позиции: «Эти - хорошие, а эти - плохие. Это наш - это чужой» далек от реальности.

# КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ПРОИСХОДЯЩЕМ?

Говорите с ребенком простыми словами, подходящими под его возраст.

Мысли, которые важно донести до детей:

- Сейчас непростое время, от этого некоторые люди ведут себя странно. Это потому что они испытывают сильные эмоции, многим тревожно и страшно.
- Что бы ни случилось, взрослые во всем разберутся и со всем справятся.
- Родители рядом.
- То, что ты чувствуешь, называется тревога. Если она становится сильной, тогда мы испытываем страх. Это нормально.
- Ты можешь с нами говорить о том, что чувствуешь. Ты можешь прийти в любой момент. Мы тебя защитим.





**Как сказать ребенку, что скоро все закончится, если я в этом не уверена?**

На самом деле дети не ждут от вас обещаний о том, что скоро все закончится. Для них важнее, что надежный взрослый продолжает оставаться рядом.


**Как объяснить ребенку почему мама плачет?**

В мире происходят непростые вещи, которые пугают многих взрослых. Мне тоже тревожно. Мои эмоции выходят через слезы, так мне становится легче. Сейчас я 15 минут поплачу, умоюсь, попью воды, приду в себя, и мы сможем заняться чем-нибудь интересным вместе.

**Ребенок спрашивает: «Если папу или брата заберут на войну?»**

Я вижу, как тебе страшно. Это непростая мысль, которая сильно пугает. Мы не знаем, случится так или нет. В любом случае я буду рядом с тобой, что бы ни случилось. Иди я тебя обниму.





**Ребенок спрашивает:  
«Что значит война с Украиной?»**

Наш мир большой. В нем есть разные страны. Мы живем в России, рядом с нами есть другие страны, в том числе и Украина.

Страны могут жить дружно – это приятно, радостно и спокойно. Но страны, как и люди, могут ссориться. Тогда к ним приходят злость, страх, обида и другие неприятные эмоции. Если страны не могут договориться, то наступает период, который называется война. Могут вводиться запреты и даже применять оружие.

Но страны всегда делают все возможное, чтобы мирное население не пострадало: уводят их в укрытия и безопасные места. Важно помнить, что война не длится вечно, рано или поздно страны мирятся.





## БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О:

- эмоциях и способах их экологичного проживания;
- бесконфликтном общении;
- умении сохранять внутреннее спокойствие и оставаться опорой для себя и своих близких;

## ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ В ИНСТАГРАМ БЛОГЕ

о воспитании и формировании доверительных отношений между детьми и взрослыми

[@nikolaeva\\_coach](https://www.instagram.com/nikolaeva_coach)



NIKOLAEVA\_COACH