

## Як допомогти дітям зрозуміти події, що лякають

**Головна мета у розмові з дітьми про страшні події - це допомогти їм осмислити те, що вони бачать та чують.**

Світ може бути страхітливим місцем для дорослих і тим більше для дітей, які ще не мають такої самої емоційної та когнітивної здатності зрозуміти страшні події, що відбуваються.

Чи це буревій, стрілянина, пандемія, чи війна, швидше за все, діти усвідомлюючи, що щось важливе сталося на основі того, що вони бачать та чують навколо себе.

За таких складних обставин батькам та тим, хто піклується про дитину в цей момент, може бути важко усвідомити, як допомогти дітям зрозуміти, що відбувається.

Під час розмови з дітьми про страшні події, важливою метою є допомогти їм зрозуміти те, що вони бачили або чули.

Дозвольте дитині вести розмову, запитуючи: «Чи є щось, що ти чув і бачив, про що хочеш поговорити?»

Дорослі часто припускаються помилки, надаючи занадто багато або навпаки занадто мало інформації дітям, замість того, щоб забезпечити їх тією інформацією, яка допоможе їм осягнути побачене або почуте.

---

Ось кілька порад, які допоможуть, коли дітям потрібно зрозуміти складні ситуації:

- **Обмежте доступ дітей, до подробиць які засмучують та непотрібних деталей.**  
Наприклад, звертайте увагу та обмежуйте вплив засобів масової інформації, які часто повідомляють інтенсивну й страшну інформацію та образи, які діти можуть не розуміти або які можуть їх налякати.
- **Не намагайтеся удавано заспокоїти та не робіть вигляд, що подія не відбулася.**  
Коли діти усвідомлюють тривожну або лякаючу інформацію, визнайте їх усвідомлення та емоційну реакцію, щоб створити спільне розуміння. Дорослі ніколи не повинні надавати дітям неправдиву інформацію про те, що сталося, навіть якщо вони мають намір «захистити». Навіть за дуже складних обставин (наприклад, самогубство) дітям слід надати основні факти про те, що сталося. Приховування важливої інформації або введення дітей в оману, швидше за все, змусить їх почуватися менш захищеними, та може викликати у них страх, що все гірше, ніж є насправді. Дайте дітям знати, чи вплине ця подія і як саме, на їхнє повсякденне життя.
- **Ретельно обирайте, якою інформацією поділитися з ними, ґрунтуючись на тому, що вони бачили або чули, та надайте інформацію, щоб відповісти на конкретні запитання,**

які у них виникають. Не робіть припущень про те, що діти знають. Дорослі можуть почати розмову з коментаря на кшталт «Я помітив, що ти слухаєш новини про Україну. Там показували фотографії танків, які рухаються вулицями. Мені цікаво, що ти про це думаєш, чи є у тебе запитання». Діти можуть скористатися пропозицією дізнатися більше інформації або відкинути її. Навіть якщо вони відмовляться, батьки та опікуни можуть сказати: "Навіть якщо у тебе немає питань зараз, я хочу, щоб ти знав, що ти завжди можеш запитати, якщо у тебе з'являться питання. Навіть дорослих такі новини можуть лякати та бути незрозумілими".

- **Використовуйте мову, яка передає чіткий зміст і відповідає віку.** Враховуйте вік дитини та стадію розвитку при визначенні кількості, типу та складності інформації, що повідомляється. Наприклад, якщо сказати дитині дошкільного віку, що її дідусь "пішов" або "помер", то це може збити його з пантелику, замість того, щоб просто сказати: "Дідусь помер. Ти знаєш, що значить, що означає померти?»

- **Врахуйте, що може знадобитися кілька розмов.** Не потрібно ділитися всією інформацією в одній розмові, особливо з дітьми молодшого віку. Повторення фактів допоможе їм усвідомити та зрозуміти інформацію, якою ви з ними ділитесь.

- **Служіть для дітей прикладом, як керувати сильними емоціями** (наприклад, страхом, смутком, гнівом, горем).

Допоможіть їм зрозуміти, що дорослі можуть відчувати схожі почуття, але коли ми будемо розмовляти і ділитися своїми почуттями з іншими, коли це доречно, то впораємося зі страхом. Сильними емоціями також можна поділитися за допомогою фізичної гри, розповіді, музики та художньої діяльності.

- **Заспокойте дітей фізичним комфортом.** Коли діти, особливо маленькі, перебувають у стані стресу, то обійми та фізичний контакт заспокоюють і приносять набагато більше користі, ніж заспокійливі слова.

- **Направляйте дітей старшого віку до надійних медіа та джерел новин, щоб отримувати достовірну інформацію,** а також обговорюйте з ними прочитане або побачене, відповідайте на запитання, що виникають у них. Діти різного віку, ймовірно, отримують інформацію з різних джерел, які можуть бути цілеспрямовано надмірно драматизованими або неточними (наприклад, у соціальних мережах). Діти в ранньому підлітковому віці та підлітки, зокрема, можуть отримувати доступ до інформації з ненадійних джерел, що створює ще більшу плутанину.

- **Задумайтеся про звернення до фахівця,** доступного у вашій спільноті, наприклад, до священника, медичного працівника або фахівця з ментального здоров'я, психолога, поведінкового терапевта, якщо вам потрібні додаткові рекомендації щодо того, як ділитися з дітьми складною інформацією про те, що відбувається у вашому житті.

Ресурс: [Center for the Study of Traumatic Stress](#), Uniformed Services University, US

Переклад: [Леся Лоріаншвілі](#)