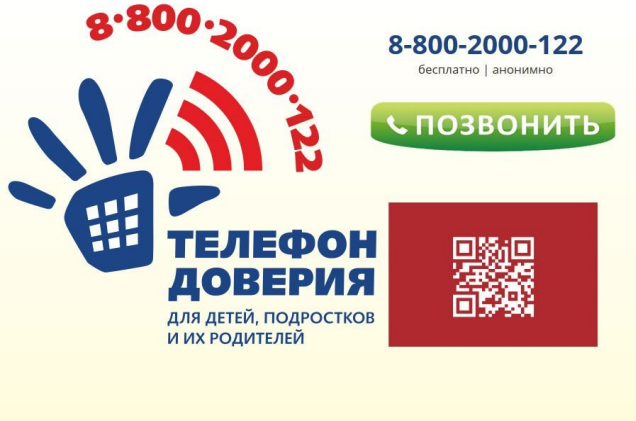
Давайте себе капельку надежды. Может это излишний позитивизм, но человек так устроен, что не может не привыкать. Нужно учиться у себя самих и у тех навыков адаптации, которые мы обрели за эти непростые месяцы.



Как говорить с детьми о том, что происходит в мире, и что делать взрослым, если они и сами не справляются с тяжелыми эмоциями.

Адрес :
392525, Тамбовский район,
п. Строитель, мкр. «Центральный», д.19

телефон: (4752)77-32-63
e-mail: metodist159@yandex.ru

МБОУ ДО
«Центр развития творчества детей и юношества

Как говорить с детьми о мобилизации

педагог-психолог
Раева
Ольга Владимировна

2022 год

Теперь это касается каждого.

Ситуация недобровольного изменения жизни очень сложна и для взрослых, и для детей. Они переживают это совершенно иначе. Для человека крайне важно, чтобы он выбирал то, что с ним происходит. Чтобы он был активен, а не чувствовал себя жертвой обстоятельств
Некоторым образом никто из нас не выбирал происходящее и все те изменения, которые происходят последние семь месяцев. Мы все оказались в ситуации, когда нечто очень-очень большое изменило нашу жизнь, новости в голову не помещаются, взрослые нервничают, а дети связаны со своими взрослыми непосредственной эмоциональной связью. Она больше, чем словесная, то есть может быть не сказано ничего, а по эмоциональному состоянию взрослого ребенок все чувствует, но без деталей.

Как помочь себе и ребенку

Что можно делать? Первое — это оценить свое собственное состояние. Если мы хотим помочь ребенку, начать нужно с себя. Это ровно та ситуация, про которую мы сто раз слышали, что кислородную маску сначала надеть на себя, а потом на ребенка. Для того, чтобы дальше помогать ребенку, нужно максимально себя реанимировать. Жизнь так устроена, что мы скрыть от детей ничего не можем, они все равно почувствуют.
Если вы очень сильно переживаете, а сейчас нельзя не переживать, и вам реально плохо, сделайте все, чтобы себя привести в норму. Кроме алкоголя подойдет все. Разговор по душам с близкими людьми, но с теми, кто сам не нуждается в поддержке — надо найти таких. Обращение за профессиональной помощью, если это возможно для вас.

В ситуации, когда у вас нервы на пределе, а вам не с кем об этом поговорить, может помочь физическая нагрузка — любое активное движение. Потому что стресс заставляет нас замирать, человек сам не замечает, что он давно не отходил от телефона, все время скроллит новости.

Если нет возможности ходить, можно даже делать какое то простое движение, например, мячик подбрасывать, заняться водными процедурами- принять ванну, душ, спа...

Если все это помогло — здорово. ***Если вам все равно плохо, найдите слова, чтобы объяснить ребенку, что вы переживаете и из-за чего.***

.Когда ребенок считывает ваше напряжение, вашу разлитую тревогу, видит ваши слезы, слышит обрывки нервных разговоров из-за событий, он неправильно это интерпретирует. Он может приписывать это себе — что это он сделал что-то не то. Потом думает, что родители будут разводиться, если они ругаются. Может подумать, что мама заболела. Дети не могут самостоятельно найти причину — им нужно объяснить: «У меня плохое настроение из-за новостей, и из-за того, что происходит».

Найдите мягкие слова, которые будут безопасны для вашего ребенка. Я знаю, что дети, которым это объяснили, уже сами говорят: «Мама, пожалуйста не читай новости пока ты не проводишь меня в школу. А то как новости прочитаешь, ты на меня уже не смотришь». В целом есть правило — не брать смартфон первый час после пробуждения и не читать новостную ленту, если для вас это возможно. Вы от новостей не уйдете, они от вас тоже никуда не денутся, к сожалению. Но нужна какая-то культура потребления новостей, чтобы она вас с ребенком не разрушала.
Многое зависит от возраста. Детям до 5–6 лет, жизнь которых не затронули нынешние события, не нужен полный объем информации. Говорить с ними о происходящем можно, но без деталей. Дети до 7 лет могут знать о событиях в стране больше. У кого-то в классе или группе детского сада появились беженцы. Или родителей одноклассников призвали по частичной мобилизации, а ребенок об этом услышал. Но даже в этом случае не нужно информировать детей больше, чем им это необходимо.

После 8–9 лет дети уже сами получают информацию. Скорее всего, они сами имеют доступ к новостям. Если не рассказали вы, то скажут во дворе или в классе.

Если у ребенка свой смартфон, то он прочитает новости, но неизвестно какого качества. Для того, чтобы понять, как сейчас говорить с ребенком, чтобы снизить его уровень тревоги, стоит оценить уровень его информированности и не вешать лапшу ему на уши. Если он в курсе событий, а вы с ним про это не говорите — это нечестно. А если он не в курсе, а вы ему начинаете рассказывать детали, которые его испугают — это не нужно. Если структурировать все вышесказанное, то начинать нужно с объяснений: «Я нервничаю и вот почему».

Ребенку важно слышать от вас: «Я справляюсь, мы справимся». Что бы ни происходило. Это сложно, потому что сейчас у взрослых нет уверенности, что они справятся. И тем не менее — «мы справляемся, мы делаем то, что можем». Ребенку и подростку очень важно чувствовать уверенность в том, что взрослые не перестали быть опорой. «Смотри, мы вот помогаем беженцам, мы собираем папе или дяде вещи, которые ему необходимы, мы поддерживаем людей, жизнь которых это затронуло сильнее, мы продолжаем молиться (если семья верующая), мы с тобой будем продолжать читать книжки или смотреть сериал — наша жизнь не развалится. Потому что мы активны, мы будем действовать в ответ. Да, нас эта ситуация очень встревожила, взбудоражила, но не сломала».

Ребенку очень важно это слышать. Если вы сами этого не чувствуете, как сейчас говорят в соцсетях — «я не вывожу», обращайтесь за поддержкой. Поддержка — это те, кто думает так же, как вы. Те, кто могут вам посоветовать какие-то инструменты саморегуляции. Для кого -то это вера, для кого-то это спорт, музыка. Это то, что вас всегда поддерживало. Только теперь этого нужно больше. Чтобы вернуть ощущение, что можно с этим жить.

У ребенка может быть немного другой взгляд, но ему важно слышать ваш. Это все расставляет по своим местам.

До 13–14 лет ребенок в целом будет соглашаться с позицией родителей. Ребенок старше 14–15 лет может иметь свое мнение, но все равно ему важно видеть, что вы не погрузились в хаос, что вы в состоянии справиться с чувствами и даже готовы помогать ему.

Как ребенку вести себя в школе

Ребенку важно объяснить, что на происходящее в стране люди могут смотреть по-разному. Каждый человек за свои взгляды будет стоять горой, но это не значит, что тот, кто думает по-другому, плохой.

«Есть то, что ты обсуждаешь только с близкими. Это личная интимная тема, а со всеми остальными ты обсуждаешь что-то другое».