Как говорить с детьми о мобилизации, чтобы их не травмировать

Надо ли разговаривать с детьми о спецоперации? Как объяснить, почему забирают его папу? Какие слова, тон и обстановку подобрать?

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

**Не транслируйте ребенку свою тревогу и страх. Постарайтесь реально успокоиться, 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.**

Что говорить?

Разговор стоит вести в русле информирования. Психологи советуют четко и честно отвечать на любые вопросы, на которые известен ответ, без добавления своих слов, эмоций и оценочных суждений.

Будет лучше, если внутри одной семьи будет транслироваться одна точка зрения. Это поможет детям почувствовать, что все родные едины и поддерживают друг друга.

**Задача родителя сохранить ощущение безопасности. Помимо этого, закрепить в ребенке мысль, что папа — защитник. Если у вас сын подросткового возраста, то сам отец может сказать: «Сын, ты теперь защитник в семье, пока я защищаю вас в другом месте». Этим вы дадите понять сыну, что он тоже может быть опорой в семье.**

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.

**1. 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.

**2. Важно, чтобы объяснили родители**

- Нередко случается, что родители у ребенка разводятся, и он начинает винить себя в том, что плохо себя вел, и поэтому папа ушел. Чтобы в случае мобилизации отца ребенок не стал винить себя в этом, нужно поговорить, все объяснить и снять с ребенка подобную тревогу.

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».

**3. Убедитесь, что ребенок все понял**

- Главная цель разговора – не напугать ребенка еще больше, а дать ему ощущение безопасности и опоры на взрослого, - говорит Сарьяна Сергеевна. - 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».

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».

**4. 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 простроим маршрут и посмотрим, на чем ты будешь добираться, - предложите ребенку помощь. – А, может быть, два раза в неделю будем попросить помочь нам дедушку?

Обсудите, что, возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.

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.

**5. 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!

\* 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».

У подростков во время этого разговора может появиться много вопросов и своя точка зрения, не согласная с вашей. Ваша задача выслушать их, поддержать и объяснить, что у разных людей могут быть разные позиции.

Правильней будет сказать сыну или дочери-подростку: «Даже наши с тобой точки зрения могут отличаться. Но лучше не ввязываться в бесконечные споры, потому что спором здесь точно ничего не решишь. Это нормально, что ты сейчас сердишься и пугаешься. Но я остаюсь рядом, и вместе мы с тобой со всем справимся».