**Как рассказать ребенку о войне**

**советы детских психологов**



**Войны и революции в мире происходят постоянно: мы сталкиваемся с ними во время телевизионных новостей или даже на улицах своего города.**

Мы стараемся защитить своих детей от страшной информации о происходящим за окном, но правильно ли это?

Рано или поздно малыши замечают, что мама с папой чем-то расстроены, — и здесь начинаются **«неудобные» вопросы**.

**Как рассказать ребенку о войне, чтобы не напугать его и не травмировать его пока еще не окрепшую детскую психику?**

Все дети играют в «войнушки», стреляют из игрушечных автоматов, прячутся в «засадах», но настоящая война – это кровь, смерть, страдание, страх. Рано или поздно, но детям о войне рассказывать приходится всем родителям. **Первое правило для родителей:** разговор о войне с ребенком  - это честный и искренний разговор, ведь дети Вам доверяют.

Начиная разговор о войне, попробуйте спросить у своего ребенка, как он думает, что такое «война».

В разговоре с совсем маленькими детьми **не рекомендуется рассказывать обо всех ужасах**, лучше сконцентрировать свое внимание на основных понятиях о войне, не вдаваясь в подробности.

Расскажите ребенку о том, что война —неизбежное событие на протяжении всей истории человечества. Причины для начала войны могут быть разными. Одни нападают, другим приходится защищаться, но при этом страдают  все.

Ребенок может задать вопрос: ***«Кто и почему нападает, а другие защищаются?****»*. Здесь хорошо бы почитать [**сказку**](http://www.uaua.info/horoscope/slider-21833-vyibiraem-skazki-dlya-detey-po-znaku-zodiaka/) и на примере сказочных героев рассказать о войне.

**Самое ценное, что могут сделать родители, это донести до сознания ребенка, что мир лучше любой войны.**



*В Украине последние три месяца — непростая ситуация. Ребенок может заметить переживания родителей или их тайные разговоры, в которые его не посвящают. Он начнет задавать вопросы, и ответы на них стоит продумать заранее.*

Детям в этой непростой ситуации стоит давать не столько информацию, сколько **поддержку и ощущение стабильности**.

Когда ребенок задает Вам вопросы о войне, революции, его не всегда интересует информация. Чаще всего за этими вопросами стоит просьба: ***«Мама, помоги мне справиться со*** [***страхом***](http://www.uaua.info/preschooler_psychology/slider-26545-detskie-strahi-vyiyavlyaem-ih-risuem-i-izbavlyaemsya/)***, с тревогой, поддержи и защити меня»*.**

Поэтому Ваша основная задача — дать ребенку это ощущение безопасности и стабильности.

***Не стоит от детей утаивать происходящее.***

Тогда ребенок попадает в поле колоссальной тревоги, которой не находит объяснения. Но информация должна быть крайне лаконичной, без подробностей. Язык должен быть тем проще, чем младше ребенок.

Однозначно ребенок **не должен** смотреть новости по телевизору или онлайн трансляции.

**Чаще обнимайте малыша, чтобы он физически чувствовал Ваше присутствие рядом.**



***Война — это всегда трагедия для целого народа, которая влечет за собой человеческие жертвы. В разговоре с ребенком о войне тема смерти тоже может всплыть.***

***Как говорить на эту тему с ребенком.***

Есть возраст, когда с детьми уже можно говорить о смерти, — это 5-6 лет. Обсуждение такой темы в таком возрасте - это норма физиологического развития. В каждом возрасте появляются свои страхи и свои вопросы, поэтому сейчас ребенку нужно рассказать то, о чем он просит.

[Рассказывать о смерти](http://www.uaua.info/preschooler_psychology/slider-20453-kak-rasskazat-rebenku-o-smerti/) можно лишь тогда, ***когда ребенок начинает задавать вопросы***, но понятным и не страшным для него языком. Если ребенок не спрашивает, значит ему это еще неинтересно, и заводить эту тему самостоятельно не стоит.

Главное рассказывать о событиях, происходящих на войне, следует спокойным голосом. Можно ровным голосом рассказать и про войну, и про смерть, про всё, что происходит в нашей стране. Важно не пугать и не запугивать ребенка. Нельзя говорить: будешь плохо учиться - пойдешь на войну, где с тобой может случиться что-то плохое.

Лучше всего отвечать на его вопросы, ***спрашивать, что конкретно его интересует***. И важно не рассказать слишком много малышу или слишком мало взрослому школьнику, потому что в 5 лет ребенок готов слышать одно, а в 10 — уже гораздо больше.

Например, на вопрос, почему умерла бабушка (такое, к сожалению, случается), достаточно сказать, что она была старенькая. Если начать вдаваться в подробности, говорить о больном сердце бабушки, её плохом здоровье, малыш будет примерять всё на себя. Каждый раз, когда у него будут какие-то ощущения в области сердца, он будет думать, что скоро умрет. Успокаивайте ребенка, говорите, что люди умирают, когда становятся очень-очень старенькие. Ни мама с папой, ни, тем более, малыш еще долго не умрут, потому что молодые и здоровые».

**Конечно, лучше бы Вам никогда не довелось рассказывать ребенку о войне.**

**Мирного неба Вам!**