

ЗМІСТ

- 5** **ДО ЧИТАЧІВ І ЧИТАЧОК**
- 7** **«НЕДИТЯЧІ» ТЕМИ, або ХТО, ЯКІ КОЛИ МАЄ
РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ ПРО СКЛАДНЕ**
- 16** **«ГОВОРИТИ ПРО ВІЙНУ НЕ МОЖНА МОВЧАТИ».
ДЕ ПОСТАВИТИ КОМУ, або ЯК ГОВОРИТИ
З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ**
- 25** **«МАМО, ХОЧУ ДОДОМУ!», або ЯК РОЗМОВЛЯТИ
З ДИТИНОЮ ПРО ПЕРЕЇЗД, УТРАТУ БУДИНКУ /
КВАРТИРИ**
- 32** **«А ЧОМУ В ДЯДЕЧКА / ТІТОНЬКИ НЕМАЄ НОГИ /
РУКИ / ОКА?..», або ЯК ПОЯСНИТИ ДИТИНІ, ЧОМУ
ЛЮДИ ВТРАТИЛИ КІНЦІВКИ ЧИ ЗІР**
- 39** **«НЕ ХОЧУ З ТОБОЮ, ХОЧУ З БАБУСЕЮ / ДІДУСЕМ!»,
або ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ
ВТРАТУ БАБУСИ / ДІДУСЯ**
- 49** **«ЧОМУ ДЖЕК НЕ РУХАЄТЬСЯ? КОЛИ ВІН
ПРОКИНЕТЬСЯ?», або ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ
ПРО ВТРАТУ ХАТНЬОГО УЛЮБЛЕНЦЯ**
- 55** **«МАМО / ТАТУ, КУПИ!..», або ЯК ПОЯСНИТИ
ДИТИНІ, ЩО БРАКУЄ КОШТІВ У СІМ'Ї**

- 62** «МАМО, ПОГЛЯНЬ, ДЯДЬКО ВАГІТНИЙ!», або ЯК
ВІДПОВІДАТИ НА «НЕЗРУЧНІ» ДИТЯЧІ ЗАПИТАННЯ
- 69** «ЧОМУ В ТІТОНЬКИ ТАКИЙ ВЕЛИКИЙ ЖИВІТ?»,
або ЯК ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО ВАГІТНІСТЬ
- 74** «ЧОМУ Я МАЮ ЙОГО / ЇЇ ЛЮБИТИ?»,
або ПРО ДИТЯЧІ РЕВНОЩІ
- 84** «ЯКА КУМЕДНА ПІПІРКА!», або ЯК УНИКНУТИ
НЕЗРУЧНИХ СИТУАЦІЙ З ХЛОПЧИКАМИ
Й ДІВЧАТКАМИ
- 94** «ГАРНІ ДІВЧАТКА ЗАВЖДИ ДІЛЯТЬСЯ
СОЛОДОЩАМИ», або ЯК ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ
ВІД СЕКСУАЛЬНИХ ДОМАГАНЬ
- 104** «А ЧОМУ ВІН / ВОНА У ВІЗКУ / КРИЧИТЬ /
МОВЧИТЬ / НЕ ЧУЄ?», або ЯК РОЗПОВІСТИ ПРО
«ОСОБЛИВИХ» ДІТЕЙ
- 110** «УРА! МИ РОЗЛУЧАЄМОСЯ!», або ЯК
ПОВІДОМИТИ ДИТИНУ ПРО РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ
- 119** «НЕВЖЕ МОЮ ДИТИНУ БУЛЯТЬ?!»,
або ПРО ЩО НЕ РОЗПОВІСТЬ ДИТИНА
- 142** «МАМО, ВІН / ВОНА Б'ЄТЬСЯ!», або ЯК НАВЧИТИ
ДИТИНУ ПРАВИЛЬНО ЧИНИТИ В СИТУАЦІЇ
ЗОВНІШНЬОЇ АГРЕСІЇ
- 149** «ІНТЕРНЕТ — ДЕСЬ ТАМ, А Я ВДОМА!»,
або ЯК РОЗПОВІСТИ ДИТИНІ ПРО ПРАВИЛА
БЕЗПЕКИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ
- 155** І НАОСТАНОК...

ДО ЧИТАЧІВ І ЧИТАЧОК

Шановні читачі й читачки!

Якщо ви тримаєте цю книжку, створену командою психологів, отже, ви — мама чи тато, учитель / учителька, вихователь / вихователька чи дитячий психолог. Ми, авторки, поєднали свої зусилля, бо так легше подужати непрості для кожної людини теми. Ми намагалися розглянути каверзні питання максимально доступно й водночас ґрунтовно, зважаючи на психологію дитячого віку.

На сторінках видання ви знайдете безліч прикладів з нашої практики. Сподіваємося, що вони допоможуть вам зрозуміти почуття та емоції дорослих і дітей. Ми також пропонуємо алгоритми спілкування в різних ситуаціях, щоб підготувати вас до відповідей на «незручні», «недитячі» дитячі запитання.

Найголовніше, що ми хочемо сказати...

Так, трапляються вкрай складні події, ситуації, теми, але обговорювати їх із дітьми необхідно.

І ми навчимо вас це робити правильно, максимально делікатно.

Ви не самотні! Ми поряд!

А ви — хороші батьки, педагоги, розумні й люблячі дорослі, які прагнуть допомогти своїм дітям.

«ГОВОРИТИ ПРО ВІЙНУ НЕ МОЖНА МОВЧАТИ». ДЕ ПОСТАВИТИ КОМУ, АБО ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

Тема доволі складна, і під час її обговорення нелегко дібрати правильні слова. Ми, дорослі, подеколи не в змозі впорядкувати в голові події воєнної доби: бомбування, обстріли, убивства, насильство. Зрозуміло, що ми прагнемо вберегти своїх дітей від цього досвіду: страху, тривожності, безвиході. Багато хто стверджує, що ця інформація дітям не потрібна. Особливо часто таке заперечення ми чуємо від батьків дошкільнят. Вони вважають, що слід уникати розмов з дітьми про війну. Вибухи називають громом. Приховують справжні почуття. Замовчують правду.

Але за понад два роки війни кожна дитина чула слово «війна» і якось його для себе ідентифікувала. Чому ж тоді ми відмовляємося розмовляти про війну? Озвучення досвіду, якого ми набули: розставання з близькими, рідними, друзями, мирним життям... Нам це також дуже боляче, і переживати спогади про свій негативний досвід не хочеться, тому ми й намагаємося цього уникати. Побоюємося в такий спосіб засмутити дитину або і поготів — нашкодити їй. Не хочемо бачити свою дитину нещасною. Бракує часу або не знаємо, що сказати.

Але для дитини є цінними така інформація, наша реакція на події, правда (залежно від віку). Будь-яка правда вже зцілює. Важливо все проговорювати, коментувати наші дії та події, що відбуваються, адже дитина ще не має необхідного життєвого досвіду, уявлень про історію минулих подій. Вона

спостерігає або відчуває, що щось не так, а батьки не пояснюють, що саме. Як наслідок — маємо дисонанс. Це посилює тривожність та почуття безпорадності, дитина навіть може зазнати душевної травми, почуватися знедоленою, як у разі смерті близької людини, коли дитині не повідомляють негативної інформації.

Якщо ми розповідаємо про те, що відбувається, дитина наслідує наш досвід і може його видавати за власний, наші слова стають її словами. Так заповнюються прогалини в її картині світу. Ми називаємо те, що відбувається, і це дає досвід усвідомленості, упорядкованості, послідовності. «Це звук літака. А це звук сирени / тривоги: він означає, що ЗСУ нас захищають і необхідно перейти в безпечне місце». Так формуються відчуття передбачуваності й безпеки, розуміння, що референтна доросла людина (яку дитина поважає, якій довіряє, до якої звертається з будь-якими запитаннями, яка підтримує та приймає її) напевно знає, що відбувається і що потрібно робити. Отже, дитина відчуває, що про неї подбають, вона в безпеці.

Необхідність розмов про війну зрозуміла. Але як діяти, якщо опір надто сильний? Це означає, що ваш емоційний контейнер переповнений. Проблематично когось підтримувати, якщо ви виснажені. Настав час піклуватися про себе. Як у літаку: маску спочатку надіваємо на себе, потім — на дитину.

Наведемо приклад із практики, що ілюструє стан переповненості емоціями.

ІСТОРІЇ

Сім'я біженців: мама з двома хлопчиками віком 5 років. Діти активних бойових дій не бачили, але на тлі еміграції, розмов у сім'ї почали грати у війну. Це дуже лякало й злило

маму, яка відчувала нестримне бажання заборонити дітям грати, адже раніше такого не траплялося.

Направду так хлопчачки намагалися впоратися із ситуацією. Знайшли спосіб, де розмістити свої переживання. Агресію проживали через гру. Перемогти ворога в грі означає захиститися, обстояти свої межі, вийти з позиції жертви.

Мамине небажання бачити гру у війну зрозуміле. Це її тригер, що нагадує про пережите. У цьому стані складно вести діалоги про війну. Як цьому зарадити? Допомогти собі. Як саме? Проскануйте свій стан. Поставте собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Що я зараз можу зробити для себе, щоб поліпшити свій стан: поспати, погуляти, випити чашку чаю, звернутися за підтримкою, по допомогу?..» Дозвольте собі це зробити без поневірян, почуття провини, сорому, тривоги. Ви маєте на це право!

Якщо ви вже налаштувалися на розмову, розповідайте не лише про те, що війна — це погано, а й про причини та наслідки цього явища. Адже розуміння сутності війни допоможе дитині сформувати власне ставлення до неї.

Не форсуйте подій. Можете почекати, коли дитина почне ставити запитання про війну або грати у війну. Це означатиме, що вона готова сприймати інформацію про події, що відбуваються (стосується біженців та внутрішньо переміщених осіб).

Діти, які мешкають у прилеглих до фронту селах і містах, чують звуки сирени / тривоги й вибухів, мають бути поінформовані щодо подій, які відбуваються, щоб знати, як діяти в разі небезпеки.

Будь-яку розмову ліпше розпочинати в комфортній, безпечній обстановці. Спочатку з'ясуйте, що вже відомо дитині, а потім — що вона відчуває через це. Важливо дати змогу