

Как родителям правильно объяснить детям, что происходит в зоне СВО?

Новости вокруг событий на Украине тревожат многих людей. Очень сложно в такой напряженной обстановке не поддаться чувству страха, тревоги за близких. Стресс быстро входит в человеческую жизнь. У многих людей **психика** не способна к длительному пребыванию в стрессе, а неопределенность, неизвестность и страх только усугубляет ситуацию.

У несовершеннолетних детей еще не сформировано критическое мышление, они не совсем правильно могут понимать, что происходит. Любые события они **воспринимают** через призму установок и эмоций родителей. Все, что они слышат, видят и чувствуют в семье, то они и несут в социум. И во избежание конфликтов между этими установками стоит оградить **ребенка-дошкольника** от чрезмерной информации, особенно из источников СМИ. Не увлекаться чрезмерным просмотром новостей и их бурным обсуждением в присутствии ребенка.

Безусловно, нужно быть в курсе происходящего в стране, но не злоупотреблять этим.

Но и игнорировать вопросы ребенка категорически нельзя!

Можно сказать так: «Люди ссорятся, страны ссорятся. Но самое главное, что у тебя есть семья и она о тебе позаботится».

Лгать и что-то придумывать не стоит - дети прекрасно чувствуют фальшь, лучше всего рассказать все как есть на понятном ребенку уровне.

Детей особенно интересует, как происходящее скажется на их жизни в прикладном плане. Нужно объяснить ребенку, как вы теперь будете жить. Например: "Наша страна и соседняя - поссорились. И теперь воюют. Поэтому папа уезжает и какое-то время будет далеко. А мы останемся здесь и будем ждать его возвращения и присматривать за всем, пока он не вернется. Ужинать мы теперь будем без папы. А остальное будет как раньше. Ты будешь ходить в детский сад, а я на работу. А если ты заскучаешь по папе, я тебя обниму и мы с тобой сядем и посмотрим фотографии. "

Важно проинформировать обо всех значимых изменениях. Если вы, например, переезжаете к бабушке - скажите об этом»

Если дети приходят к вам и жалуются на тревогу - обнимите, скажите, что вы тут, вы рядом и будете о них заботиться. Что вы никуда не денетесь. Детей больше всего пугает именно это.

Чтобы дети чувствовали себя спокойно, комфортно — надо работать в первую очередь с собой.

И помните, вы не одиноки! Вы всегда можете обратиться к педагогу-психологу вашего детского сада.