



# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ РЕБЕНКА УЧАСТНИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ (СВО)



Героями не рождаются, героями становятся Мы не начинаем войны, мы их заканчиваем!

## «КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О СВО»

МДОУ ДЕТСКИЙ САД № 15  
“РОМАШКА”



РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ИСХОДИТЬ ИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОИХ ДЕТЕЙ: КОМУ-ТО СКАЗАТЬ ПРАВДУ, А КОМУ-ТО НЕ СООБЩАТЬ ПОЛНУЮ И ДЕТАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ. ПОМНИТЕ, ЦЕЛЬ БЕСЕДЫ - УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА, А НЕ НАПУГАТЬ («МНЕ НУЖНО ТЕБЕ КОЕ-ЧТО РАССКАЗАТЬ. МЕЖДУ СТРАНАМИ ПРОИЗОШЕЛ КОНФЛИКТ/ССОРА/НАПРЯЖЕНИЕ. МНОГИЕ ВЗРОСЛЫЕ СЕЙЧАС СТАРАЮТСЯ, ЧТОБЫ ЕГО РЕШИТЬ. И НАШ ПАПА/БРАТ/ДЕДУШКА ТОЖЕ. И Я НАДЕЮСЬ, ЧТО ЭТО СКОРО ЗАКОНЧИТСЯ. НО ПОКА ЕГО НЕ БУДЕТ ДОМА. МЫ С НИМ БУДЕМ НА СВЯЗИ, ОН НАС ЛЮБИТ И ПОМНИТ О НАС. Я С ТОБОЙ, МЫ ЗДЕСЬ СЕЙЧАС В БЕЗОПАСНОСТИ. ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ»).

ЕСЛИ РЕБЕНОК 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». ПООБЕЩАЙТЕ, ЧТО СПРАВИТЕСЬ ВМЕСТЕ. МАЛЕНЬКОМУ РЕБЕНКУ НУЖНО ПОМОЧЬ НАЗВАТЬ ТУ ЭМОЦИЮ, КОТОРУЮ ОН ИСПЫТЫВАЕТ ПОСЛЕ ЭТОЙ НОВОСТИ: «ТЫ СЕЙЧАС ИСПУГАЛСЯ, РАССТРОИЛСЯ, ТАК БЫВАЕТ».

УБЕДИТЕСЬ, ВСЕ ЛИ РЕБЕНОК ПОНЯЛ. ТАКЖЕ ВАЖНО СПРАШИВАТЬ У РЕБЕНКА: «ВСЕ ЛИ ТЕБЕ ПОНЯТНО? БУДЕТ ТАК-ТО И ТАК-ТО». ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ ЕГО ВОПРОСЫ. А ЕСЛИ ПОСЛЕ ЭТОГО РАЗГОВОРА РЕБЕНОК НАЧНЕТ ПЛАКАТЬ, НЕ НУЖНО ЕГО СРАЗУ ЖЕ РАЗВЛЕКАТЬ: «ПОЙДЕМ, ПОИГРАЕМ». ОБНИМИТЕ ЕГО И ДАЙТЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПРОПЛАКАТЬСЯ.

ВАЖНО ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К БЕСЕДЕ, НО ЕСЛИ ОН ЭТОГО НЕ ХОЧЕТ, НЕ НАСТАИВАТЬ. ЕСЛИ РЕБЕНОК ЖЕЛАЕТ ПОГОВОРИТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ, НУЖНО ПООЩРИТЬ ЕГО К РАЗГОВОРУ, ПРОЯВЛЯТЬ ПОНИМАНИЕ К ТОМУ, ЧТО ОН СКАЖЕТ, И ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО ТАКИЕ ЧУВСТВА, КАК СТРАХ, ГНЕВ И ВИНА, ЯВЛЯЮТСЯ ВПОЛНЕ НОРМАЛЬНОЙ РЕАКЦИЕЙ НА "НЕНОРМАЛЬНЫЕ" СОБЫТИЯ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НЕ СЛЕДУЕТ СООБЩАТЬ РЕБЕНКУ РАЗЛИЧНЫЕ НЕОБОСНОВАННЫЕ СЛУХИ И НЕПРАВИЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СОБЫТИЯХ.

### **СОБЛЮДАТЬ ПРИВЫЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ.**

НЕ ВНОСИТЕ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ ЛИШНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ. ПРИВЫЧНАЯ РУТИНА ОБЛАДАЕТ СИЛЬНЕЙШИМ АНТИСТРЕССОВЫМ ЭФФЕКТОМ.

ПОДДЕРЖАНИЕ ОБЫЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОЧЕНЬ УБЕДИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЕТ НА РЕБЕНКА И ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ НЕГО ЧЕТКИМ, НЕ ТРЕБУЮЩИМ СЛОВ ДОКАЗАТЕЛЬСТВОМ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СТАБИЛЬНОСТИ. СОХРАНЯЙТЕ ПО МАКСИМУМУ ПРИВЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ - СОВМЕСТНЫЕ ПРОГУЛКИ, ПРИЕМЫ ПИЩИ, НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ, НА НОЧЬ - КОЛЫБЕЛЬНЫЕ, ЧТЕНИЕ СКАЗОК, «ВЕЧЕРНИЕ ОБНИМАШКИ». ЕЩЕ ВАЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЕНКУ В ЭТО ТРЕВОЖНОЕ ВРЕМЯ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН И ОТДЫХ.

### **ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕБЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНО.**

РЕБЕНОК ПОСТАРШЕ МОЖЕТ ЗАМКНУТЬСЯ, НО НУЖНО ПОДХОДИТЬ К НЕМУ, УЛЫБАТЬСЯ, СПРАШИВАТЬ ЕГО О ЧЕМ-ЛИБО. ВАЖЕН И ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ, КОТОРЫЙ ДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ: 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.

ЛУЧШЕ ВСЕГО НЕ ОЦЕНИВАТЬ, А ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И РЕЗУЛЬТАТАМИ (ОЦЕНКИ В ШКОЛЕ НЕ ТАК ВАЖНЫ, КАК ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА).

ИНИЦИИРУЙТЕ ОБЩЕНИЕ И КОНТАКТ ПЕРВЫМ: УЛЫБНУТЬСЯ, ПОЙМАТЬ ВЗГЛЯД, СКАЗАТЬ ЧТО-ТО ПРИЯТНОЕ, ПОХВАЛИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА.

ОТРЕАГИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ ДЕТЯМ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА ПОМОГАЕТ ИГРА, ЛЕПКА, РИСОВАНИЕ И СКАЗКИ. ПОЛЕЗНЫ СВОБОДНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ИГРЫ С ТВОРЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ, ВСЕ ВИДЫ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАРЯДИТЬ ПОЗИТИВОМ И УВЕРЕННОСТЬЮ.

### **УДЕЛЯТЬ ДЕТЯМ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ:**

ШУТИТЬ, ИГРАТЬ, ЧИТАТЬ КНИЖКИ, ЗАНИМАТЬСЯ СОВМЕСТНЫМ ТВОРЧЕСТВОМ, ИСПОЛЬЗУЯ ВОЗМОЖНОСТЬ НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ, ДАВАЯ ТО САМОЕ ПРИСУТСТВИЕ И ВНИМАНИЕ, КОТОРОЕ ТАК НЕОБХОДИМО ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА. ЧУТКОСТЬ И ВНИМАНИЕ СО СТОРОНЫ БЛИЗКИХ ВЗРОСЛЫХ ПОЗВОЛЯТ РЕБЕНКУ ВЫРАЗИТЬ СВОИ МЫСЛИ И ПОЧУВСТВОВАТЬ СОБСТВЕННУЮ ЗАЩИЩЕННОСТЬ, ОСОБЕННО В ТЯЖЕЛЫХ СИТУАЦИЯХ. ПРОВОДИТЕ ИГРЫ «В ДОМИК», «НОРКИ» С ОДЕЯЛОМ ИЛИ ПЛЕДОМ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ДАЮЩИЕ ЕМУ ЧУВСТВО ЗАЩИЩЕННОСТИ. РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ОТЦОМ, ПОЭТОМУ ВЗРОСЛЫМ СЛЕДУЕТ ВМЕСТЕ С НИМ ПОСЫЛАТЬ ПИСЬМА УЕХАВШЕМУ РОДИТЕЛЮ. КРОМЕ ТОГО, ДЕТЯМ ВАЖНО НАПОМИНАТЬ О ТОМ, ЧТО МОБИЛИЗОВАННЫЕ ОТЦЫ ПОМНЯТ О НИХ И ЛЮБЯТ ИХ. ПОДЧЕРКНИТЕ, ЧТО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ВЫ ОСТАЕТЕСЬ РОДИТЕЛЕМ И ПОЗАБОТИТЕСЬ О РЕБЕНКЕ, ЗАЩИТИТЕ ЕГО.

### **ОГРАНИЧИТЬ ДОСТУП РЕБЕНКА К СРЕДСТВАМ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ.**

НУЖНО СТАРАТЬСЯ ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ ПРОСМОТРА ФОТОГРАФИЙ И ПРЯМЫХ РЕПОРТАЖЕЙ С МЕСТА ТРАГИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ, НАПРИМЕР ВОЕННЫХ ИЛИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ. ПОДОБНЫЕ ПРОСМОТРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ НОЧНЫХ КОШМАРОВ ИЛИ ТЯЖЕЛЫХ МЫСЛЕЙ У ДЕТЕЙ.

### **ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ПРОЯВЛЕНИЕМ ЛЮБЫХ ПРИЗНАКОВ СТРЕССА.**

ЕСЛИ РЕБЕНОК ИГРАЕТ В ИГРЫ, КОТОРЫЕ ВНОВЬ И ВНОВЬ ВОСПРОИЗВОДЯТ ПРОИСШЕДШЕЕ С НИМ СОБЫТИЕ, ИЛИ ЖАЛУЕТСЯ НА "СТРАШНЫЕ СНЫ", НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЭТОГО ПРОПУСКАТЬ. ПОДОБНЫЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ НОРМАЛЬНЫ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ТРАВМЫ И ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ. ОДНАКО, ЕСЛИ МЕСЯЦ СПУСТЯ ОНИ НЕ ПРОПАЛИ, А ЛИШЬ УСИЛИЛИСЬ, ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, СТОИТ ЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ВИДИТ СЛЕЗЫ И СТРАХ МАТЕРИ, КОРОТКО НАЗОВИТЕ, КАКИЕ ЧУВСТВА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ В СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ. НО НЕ ВЫПЛЕСКИВАЙТЕ НА РЕБЕНКА ИЛИ ПОДРОСТКА СВОИ ЭМОЦИИ, ОНИ НЕ В СИЛАХ СПРАВИТЬСЯ СО ВЗРОСЛЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ.

### **НЕ ЗАБЫВАТЬ О СОБСТВЕННОМ ДУШЕВНОМ СОСТОЯНИИ.**

ПОСКОЛЬКУ ВЗРОСЛЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ РЕБЕНКА, ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ. НЕОБХОДИМО ПРОДОЛЖАТЬ ОБЩАТЬСЯ С СЕМЬЕЙ И ДРУЗЬЯМИ, ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ И ПЕРЕЖИВАНИЯМИ С ДРУГИМИ ВЗРОСЛЫМИ, ОСОБЕННО С ТЕМИ, КТО ИСПЫТАЛ НЕЧТО ПОДОБНОЕ. СТАРАТЬСЯ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ. ВЫСЫПАТЬСЯ, ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И НЕ ЗАБЫВАТЬ О РАЗВЛЕЧЕНИЯХ. БУДЬТЕ БЕРЕЖНЫ К СЕБЕ.

