

Як пояснити дітям молодшого віку, що зараз відбувається?

В дитячій свідомості є безперервне сприйняття цього світу, хоч у цьому віці вони не можуть повноцінно будувати комунікацію зі своїми батьками та висловлювати свої думки. Тож головне завдання батьків – подорожувати життям разом із дітьми й допомагати їм розуміти реальність, наскільки це можливо в їхньому віці. Але робити це в такий спосіб, аби вони, розуміючи цю реальність, могли далі жити та бути психологічно стійкими, розвиватися й любити.

У кожного віку є своя мова. Мова маленьких дітей дуже проста – це мова історій. Тож можна малювати щось, розповідаючи історії. Наприклад, пояснити дитині, що зараз в Україні війна і спробувати намалювати її разом із ним. Треба розказати їй, що це сумно, і ми не хочемо, щоби так відбувалося, малюючи танки чи інші символи війни.

Тоді навколо танків треба намалювати щось світлими красивими кольорами, розповідаючи, що в Україні є воїни, які захищають нас. Треба наче оточити ці танки чимось хорошим – пояснити, що є багато добрих людей у світі, щоби зупинити війну та злих людей. З маленькими дітьми навіть така невеличка просто вправа буде доволі ефективною.

Ще одна гарна методика – терапевтичні історії та казки, які одразу привертають увагу дитини. Є вже готові казки з малюнками. Наприклад, наші колеги з Польщі зробили такі казки для наших дітей українською мовою, які ми скоро плануємо опублікувати на сайті «Коло сім'ї». Якщо ви не маєте такої історії, казку можна створити самостійно. Наприклад, якщо ви мусили втікати від війни, можете метафорично розповісти щось на кшталт:

“Жила собі сім'я пташок у дуже красивому весняному лісі, вони любили там співати, гуляти. Але лихі звірі із сусіднього лісу напали на мирних пташок й почали палити дерева. Їхній прекрасний ліс почав горіти. Тоді мама-пташка мусила взяти своїх пташеняток і полетіти з дому. Їм було тривожно. Вони прилетіли в інший сусідній ліс, де є багато добрих звірів і пташок. Тато пташеняти мужньо залишилися у своєму лісі з іншими пташками, щоби боронити його...”