



Guerra, come parlarne ai bambini

*I consigli ai genitori ucraini
del GdL 'Psicologia dell'Emergenza'*

- Evitare di esporre i bambini a contenuti audio o video che raccontano e mostrano scene di violenza, poiché c'è una forte relazione tra reazioni di stress ed esposizione ad immagini o narrazioni violente;
- Quando possibile, evitare di separarli dai loro fratelli e sorelle, genitori e famigliari;
- Creare situazioni di dialogo in modo che possano sentirsi liberi di parlare delle circostanze agghiaccianti cui hanno assistito, rispondendo loro con calma e utilizzando un linguaggio adatto alla loro età

- Evitare di raccontare bugie o fare finta di niente, di non parlare del tutto di questa guerra terribile, ma stare attenti anche a non dar loro troppe informazioni, troppi dettagli e a non trasmettere loro la nostra angoscia e la nostra preoccupazione;
- Ascoltare le domande che hanno da fare, creare degli spazi per le emozioni e aiutarli ad esprimerle facendo disegnare loro la paura, lo sgomento, ma anche la speranza;
- Essere pazienti e calmi, parlare loro con voce calma e gentile

- Quando possibile, riservare loro un pasto caldo, aiutarli a riposare, a giocare e ad avere cura della loro igiene;
- Cercare di mantenere le abitudini quotidiane, nei limiti del possibile, senza cedere all'ansia o alla paura. Qualora non fosse possibile, costruire insieme delle nuove routine. I bambini sono molto rassicurati dalle routine, che rendono prevedibili le loro giornate, quando tutto intorno sembra fuori controllo;
- Raccontare loro la pace e la speranza



Как родители могут говорить о войне со своими детьми что бы их успокоить

- Не показывайте детям аудио или видео контент, в котором рассказывается и показываются сцены насилия, так как существует сильная связь между стрессовыми реакциями, так же избегайте воздействие изображений и жестокие рассказы
- Составляйте диалоговые ситуации с детьми, чтобы они могли свободно говорить об обирающих в холода обстоятельствах, свидетелями которых они стали, используя речь по их возрасту

- Страйтесь избегать лжи и не делайте вид что ничего не произошло не говоря о страшной войне, но так же будьте осторожна давать им слишком много информации и подробностей, не переносите на их плечи слишком тяжелый груз и не перекладывайте на них нашу грусть и заботу
- Слушайте с вниманием вопросы которые могут задавать нам дети и страйтесь создавать пространство для эмоций что бы помочь им их выразить выражая надежду.

- Приготовьте им горячую еду когда это возможно, помогите им отдохнуть и повеселитесь с ними, и так же позаботьтесь о их собственной гигиене
- Страйтесь поддерживать ежедневные привычки на столько на сколько это возможно, не поддавайтесь тривоге или страху и на сколько это возможно страйтесь построить новые привычки. Детей очень успокаивает рутина которая делает их дни предсказуемыми, когда все во круге кажется безконтрольно
- Рассказывайте им про мир и надежду

