**Як говорити з дітьми про війну**

Важливо дати дітям якорі безпеки. Не підключати паніку фразами «у нас війна, на нас напали», а показувати той бік де у нас є опора – « Зараз наша держава під нападом і наше потужне військо нас захищає. Наші військові роблять свою роботу найкраще.»

«Ми з тобою» – ключова фраза для дитини і її відчуття безпеки. «Ми знаємо, що робити, куди йти, що брати». Якщо не знаємо, то придумаємо.

Дозуйте розмови в тривалості. Не варто довго розповідати дітям про ситуацію в країні, адже інформація емоційно важка. Розмова може тривати і кілька хвилин, а потім до неї можна повертатись для емоційного відреаговування чи запитань або 10-15 хвилин. Слідкуйте по дитині і її бажанню, готовності включатись, слухати, говорити.

Не переглядайте при дітях новини в аудіо та відео форматах з деталями зіткнень. Одне діло, коли діти дивляться фільми та мультики і зовсім інше реальний світ, де відчуття безпеки руйнується.

Чесно відповідати на запитання. Звичайно, відповідно до наших знань та не боятись, що наша дитина буде чимось вражена чи не готова до якихось новин. Вона вже проходить війну, то питання про чого Росія напала, чого Путіна не пристрелить снайпер мають мати щирі відповіді.

Велику тривогу викликає запитання смерті власної і рідних, розділення і втрати. Що буде якщо ми помремо? Дітям важливо чути не слова про життя і що нічого такого не станеться, а відчувати безпеку «Я з тобою, я назавжди твоя мама, тато, наша армія нас захищає, боятись нормально».

Багато тілесного контакту, ігор, розмов і набування разом. Саме це дає можливість «переварити» інформацію про війну. Не правильні слова, а стосунок нас з дітьми і відчуття, що вони можуть про це з нами говорити.