**КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ О СВО И МОБИЛИЗАЦИИ.**

*Материал подобран на основе рекомендаций кризисного психолога Попомаревой С.С.*

Наступили времена, в которые мы никогда раньше не жили: тысячи мужчин со всех уголков России ушли защищать Донбасс, Луганск, Херсон и Запорожье. У мобилизованных дома остались матери, сестры, жены, дети... Все за них очень волнуются и переживают.

Родители стараются уберечь их от лишней информации, но общая тревожность им все равно передается. И у детей возникает масса вопросов, на которые мы, взрослые, должны дать правильные ответы.

**Советы кризисного психолога, какие слова, тон и обстановку лучше подобрать:**

* Взрослый сам должен быть спокоен. Уверенным в себе, своих силах и своей правоте. Родителям самим в этот момент нельзя ни плакать, ни сердиться.
* Говорить нужно спокойно, уверенно, медленно, простыми и понятными словами.
* Разговор лучше начинать дома, в безопасной обстановке, когда никто не отвлекает. К маленькому ребенку можно опуститься на корточки, с подростком сесть рядом.
* Во время беседы необходимо ориентироваться на возраст ребенка, на его характер и на то, что ребенок уже знает о текущей ситуации. С подростком можно обсудить тему более подробно, с дошкольниками и младшими школьниками – короткими предложениями.
* Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации. Лучше сделать это родителям и не ждать, когда ребенку расскажут «добрые люди».
* Главная цель разговора – не напугать ребенка еще больше, а дать ему ощущение безопасности и опоры на взрослого.
* Давайте только факты, без лишних подробностей. Ни в коем случае не стоит вываливать на ребенка все, что мы читаем и слышим о спецоперации. Нельзя говорить ему о количестве убитых или обсуждать причины конфликта.
* Маленькому ребенку нужно помочь назвать ту эмоцию, которую он испытывает после этой новости: «Ты сейчас испугался, расстроился, так бывает».
* Также важно спрашивать у малыша: «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.
* Если подросток 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».
* Скажите, что вместе вы справитесь. В семьях меняется привычный уклад жизни. Обсудите с ребенком, что может измениться в вашей семье после мобилизации папы и как вы можете решить эти вопросы. К примеру, папа возил ребенка в школу, а сейчас сыну или дочери придется ездить на учебу самостоятельно.
* Обсудите, что, возможно, сейчас вам придется отказаться от запланированной поездки или покупки, но пообещайте ребенку постараться сделать все необходимое, чтобы ему было комфортно.
* Также старайтесь сохранять то, что ребенку было привычно в семейной жизни: совместные прогулки, обеды по выходным. Только пока они будут проходить без папы. Еще важно обеспечить ребенку в это тревожное время полноценный сон и отдых.
* Поддерживайте ребенка. Это можно сделать самыми простыми способами: выделять ему время и инициировать общение. С малышами читайте сказки, лепите, рисуйте.
* Ребенок постарше может замкнуться, но нужно подходить к нему, общаться, спрашивать его о чем-либо. Важен и тактильный контакт: 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.
* А если станет невмоготу, и ребенок все-таки увидит ваши слезы, объясните ему, что вам стало очень грустно, но не сбрасывайте груз проблем на него, ему это не по плечу. В случае необходимости обратитесь к психологу.