

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ О СВО

Рекомендации для родителей по поддержке детей в ситуации разлуки с близким

➔ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Принцип	Что это значит
Честность	Говорите правду, соответствующую возрасту ребёнка
Открытость	Создайте атмосферу, в которой ребёнок не боится задавать вопросы
Стабильность	Поддерживайте привычный режим дня — это даёт чувство безопасности
Принятие эмоций	Любые чувства ребёнка (страх, злость, грусть) — нормальны и имеют право на существование



ЧТО ГОВОРИТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

3–6 лет (дошкольники)

✓ Говорите:

- «Папа уехал выполнять важную работу. Он вернётся, когда закончит»
- «Он думает о тебе, любит тебя и скучает»
- «Мы с тобой в безопасности, я рядом»

✓ Используйте:

- Простые, короткие фразы
- Игру для объяснения (куклы, машинки)
- Рисунки, фото для поддержания связи

✗ Избегайте:

- Деталей о военных действиях
- Фраз «папа может не вернуться»
- Обещаний, которые не можете гарантировать

7–10 лет (младшие школьники)

✓ Говорите:

- «Папа служит в армии, защищает нашу страну»
- «Он гордится тобой и твоими успехами»
- «Мы можем писать ему письма/рисунки»

✓ Отвечайте на вопросы:

- Кратко и по существу
- Без излишней детализации
- Подчёркивайте, что папа не один, он с товарищами

✗ Не делайте:

- Ребёнка «конфидентом» для своих переживаний
- Из ребёнка «мужчину в доме» (не перекладывайте взрослую ответственность)

11–14 лет (подростки)

✓ Говорите:

- Более подробно о ситуации (в рамках доступной информации)
- «Я понимаю, что ты переживаешь. Я тоже»
- «Мы можем вместе искать информацию о поддержке»

✓ Поддерживайте:

- Право подростка на собственные чувства
- Возможность общаться со сверстниками в похожей ситуации
- Интересы и увлечения как ресурс отвлечения

✗ Не делайте:

- Не запрещайте выражать эмоции («ты же мужчина», «не плачь»)
- Не изолируйте от общения с друзьями

15–17 лет (старшие подростки)

✓ Говорите:

- Откровенно, как со взрослым
- Обсуждайте будущее и планы
- Признавайте их право на собственную позицию

✓ Поддерживайте:

- Самостоятельность в поиске информации
- Участие в волонтерских проектах (если есть желание)
- Учебные и профессиональные планы

🗨 КАК ОТВЕЧАТЬ НА ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ

Вопрос ребёнка	Как ответить
«Папа умрёт?»	«Папа обучен, осторожен и делает всё, чтобы вернуться. Мы верим в него и ждём»
«Почему он уехал?»	«Он выполняет свой долг, как и многие другие папы. Это важно для нашей страны»
«Когда он вернётся?»	«Точной даты никто не знает, но мы каждый день приближаем его возвращение своими письмами и поддержкой»
«Я боюсь»	«Это нормально — бояться. Я тоже иногда боюсь. Давай вместе подумаем, что помогает тебе чувствовать себя спокойнее»
«Это моя вина?»	«Нет, это не твоя вина. Взрослые сами принимают такие решения. Ты не отвечаешь за это»

✓ ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

- **Писать письма/рисунки** папе (даже если нет возможности отправить — это помогает выразить чувства).
- **Вести календарь ожидания** (отмечать дни, делать пометки о хороших событиях, чтобы рассказать папе).
- **Смотреть фото/видео** папы, вспоминать хорошие моменты.
- **Готовить сюрприз** к возвращению (поделку, альбом, видео-привет).
- **Читать книги** о смелости, семье, ожидании (по возрасту).

☎ КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ

Ресурс	Контакты
Телефон доверия для детей	8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)
Психологическая помощь родителям	8-800-333-44-34
Школьный психолог (через секретаря школы)	8(34342)2-70-68
Горячая линия при Губернаторе СО по вопросам СВО	8-800-101-91-11
Центр психолого-педагогической помощи «Ресурс»	8 (343) 310-11-31

💡 Помните:

Ваши слова и поведение — главный источник безопасности для ребёнка.

Не бойтесь показать, что вам тоже непросто, но подчёркивайте: **«Мы справимся вместе».**