СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ ПРО ТРУДНОЩІ

«Коли діти розповідають про щось страшне, корисно одразу ж запитати їх, що вони про це знають. Ми часто виявляємо, що їхні фантазії дуже відрізняються від реалій. Що дітям, мабуть, найбільше потрібно почути від нас, дорослих, це те, що вони можуть говорити з нами про що завгодно, і що ми зробимо все можливе, щоб захистити їх у будь-який страшний час».

Фред Роджерс, вересень 2001 року

Новини

Під час трагедій та тривожних новин ми можемо думати – або навіть сподіватися – що діти не знають, що відбувається. Однак діти усвідомлюють це краще, ніж ми думаємо, і особливо чутливі до настроїв та розмов дорослих навколо них. Ось кілька ідей та міркувань щодо підтримки дітей, коли новини у світі тривожні:

Коли світ здається невизначеним, а новини страшні, ми можемо допомогти дітям почуватися безпекою, давши їм знати, що ми завжди будемо піклуватися про них і любити їх, незважаючи ні на що.

Активно розмовляйте з дітьми про важливі події, про які, на вашу думку, вони почують в школі, побачать в Інтернеті або підслухають в розмовах дорослих. Враховуючи, як швидко поширюються новини, ви можете бути не першою людиною, яка повідомляє молодій людині про важливі новини. Навіть попри це, ви можете поділитися тим, що, на вашу думку, важливо для дитини, і допомогти їй зрозуміти, що складні новини – це не те, що вони повинні знати чи розмірковувати над ними самостійно.

Робіть усе можливе, щоб обмежити дитину від коментарів, що засмучують, призначених для дорослих. І пам’ятайте, що неможливо повністю заборонити дитині чути або бачити речі, які не є доречними

для неї. Ця реальність робить ще важливішим для турботливих дорослих обмежувати споживання медіа та безпосередньо розмовляти з дітьми про їхні почуття та думки щодо побаченого та почутого.

Дайте дітям знати, що ви завжди відкриті до їхніх запитань. Перш ніж відповісти на запитання, може бути корисним запитати дитину: «Що ти думаєш?» або «Що ти чула?» Іноді діти можуть розуміти більше, ніж ми усвідомлюємо, можуть чути неправильну інформацію або навіть мати набагато простіше запитання, ніж ми припускаємо. Якщо ви знаєте більше про те, що цікавить дитину, це може допомогти вам дати просту та чесну відповідь.

Це нормально, якщо ви не знаєте відповіді на запитання дитини. Ви можете сказати їй: «Мені теж це цікаво», і що ви поділитеся нею, коли дізнаєтеся більше. Може бути корисним запитати дитину більше про те, що вона відчуває. Просто вислухавши почуття дитини щодо її невпевненості, ви можете допомогти їй почуватися в безпеці.

Дайте дітям знати, що їхні почуття завжди в безпеці з вами, незалежно від того, чи відчувають вони занепокоєння, гнів, смуток чи щось інше. Як нагадує нам Фред Роджерс, «все, що є людським, можна згадати, а все, що можна згадати, можна легше контролювати».

Тривожні новини впливають на всіх нас. Щоб піклуватися про дітей у нашому житті, важливо піклуватися про себе. Встановіть межі щодо власного споживання новин, знайдіть час для відпочинку та знайдіть для себе мережу підтримки.

Навіть коли ви приголомшені, не знаєте, що сказати, або маєте труднощі, ваша присутність та відкритість до думок і запитань дитини дають їй зрозуміти, що вона не самотня. Як нагадує нам Фред Роджерс: «Коли дме поривчастий вітер і струшує наше життя, якщо ми знаємо, що люди піклуються про нас, ми можемо зігнутися разом з вітром... але ми не зламаємося».

«Я був надзвичайно стурбований проявом насильства, який останнім часом демонструють засоби масової інформації. І я благаю

вас про захист і підтримку ваших маленьких дітей. Дуже маленька дитина може витримати так багато, щоб це не було для неї приголомшливим. Я, чесно кажучи, був дуже стурбований цим. І це одна з причин, чому я хотів поговорити з вами сьогодні. Найкраще у світі — це те, щоб ваші діти були залучені до того, як ваша сім'я долає проблеми, які виникають будь-коли, але особливо зараз, у цей дуже складний час у нашій країні».

- Фред Роджерс, червень 1968 року

Наша місія

Просування спадщини Фреда Роджерса шляхом інвестування в сильні сторони сімей та турботливих дорослих для підтримки здорового розвитку дітей.

Дізнатися більше

Дізнайтеся більше про Інститут Фреда Роджерса, відвідавши наш вебсайт: https://www.fredrogersinstitute.org/