

✍ Складаю щиру подяку за допомогу й розуміння команді психологів, разом з якими ми переживаємо доволі складний період. Невимовна дяка моїй сім'ї за підтримку, особливо після важких, подеколи виснажливих консультацій, яких зараз так багато. А ще — ізраїльським психологам, які допомогли під час війни нам, українським психологам, і навчили працювати з травмою (запобігання розвитку постстресових розладів).

*Наталія Чуб*

✍ Безмірно вдячна колегам та своїм близьким! Але насамперед батькам, які, ПОПРИ ВСЕ (стреси, утому, пандемію, війну, невизначеність...), знаходять сили й бажання дбати не лише про те, чим харчуються їхні діти та у що вони вдягнені, а й про те, щоб виховати справді щасливу й розумну дитину. Кожен має свій фронт. Для мене ви — герої! Повсякчас захоплююся вашою неймовірною силою!

*Аліна Руденко*

✍ Хочу висловити величезну подяку нашій команді психологів, які завжди поряд, навіть попри відстані й перепони. Безмежна дяка моєму синові, що невтомно надиhaє мене на нові звершення.

*Марія Бежовець*

✍ Хочу висловити щиру подяку всім, хто зробив внесок у цю книжку, моїм колегам. Без вас вона навряд чи була б такою глибокою та змістовною. Особлива подяка моєму чоловікові Роману за постійну підтримку в непростому творчому процесі.

*Марина Коробейник*

## «НЕДИТЯЧІ» ТЕМИ, АБО ХТО, ЯК І КОЛИ МАЄ РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ ПРО СКЛАДНЕ

Як батькам підготуватися до розмови? Що робити, якщо тема є складною навіть для дорослої людини? Поговорімо трохи про те, як дорослим упоратися зі своїми емоціями, не уникати болючих для себе тем, а знаходити в собі сили обговорювати їх з дітьми. І про те, як побудувати розмову, щоб дитина почула вас і все зрозуміла правильно.

Безперечно, ми допоможемо вам зрозуміти, як належить обговорювати складні теми. Як вести розмову, щоб дитині все було зрозуміло, але водночас пом'якшити відчуття болю. Ми розповімо про найскладніші для дитячого розуміння теми щиро та професійно. Саме для цього працювала наша команда, де кожен фахівець спроможний допомогти вам та підтримати, щоб ви так само допомогли своїм дітям і підтримали їх.

Ми впевнені, що складні теми необхідно ОБГОВОРЮВАТИ. Не можна мовчати чи вводити в оману дитину. А дібрати потрібні слова ми вам допоможемо.

Мабуть, почнімо з дуже важливого: як узагалі правильно говорити з дитиною на складні теми? хто має це робити? як вибрати слухний час?

Чи часто нам, дорослим, доводиться обговорювати з дітьми складні теми, давати відповіді на «недитячі» запитання, що постають у їхніх головах? Це неможливо передбачити. Навіть смерть улюбленого персонажа книжки або

мультфільму може спричинити шквал почуттів і безліч запитань, які непокоять дитину.

♦ **Заробляйте «кредит довіри».**

Дитина може не відчувати довіри до дорослих, навіть якщо це мама або тато. Таке трапляється, якщо в сім'ї прохолодні, відчужені стосунки. Тоді син / донька навряд чи прийде до батьків із запитаннями, що їй бентежать. Тому від перших миттєвостей, днів, місяців життя малюка важливо налагоджувати з ним теплі, довірчі стосунки. Такі, щоб дитина зі своїми тривогами зверталася саме до вас. Довіра — це коли запитати можна про будь-що, не побоюючись критики й засудження, глузування та знецінення. Це коли дитина ставить запитання, знаючи, що з неї не кепкуватимуть, не сваритимуть її. Не скажуть, що вона ще занадто маленька, щоби цим цікавитися, а то й зовсім проігнорують запитання.

Отже, пункт перший:

**НАЛАГОДЖУЙТЕ ТАКІ ВЗАЄМИНИ З ДИТИНОЮ, ЩОБ ВОНА ДОВІРЯЛА ВАМ І ЗАВЖДИ МОГЛА ПРИЙТИ ЗА ВІДПОВІДЯМИ НА СВОЇ ЗАПИТАННЯ.**

♦ **У потрібному місці слушної миті.**

Важливо, де саме й коли саме ви зможете поговорити з дитиною. Якщо ситуація вкрай гостра й аж ніяк не можна зволікати, говоріть відразу, але подбайте про те, щоб ви могли залишитися з дитиною наодинці чи знайшли бодай більш-менш тихе місце, де вам ніхто не завадить. Якщо ж справа не термінова, якщо вам потрібно наважитися чи розібратися у своїх почуттях, то вибирайте час, коли ані ви, ані дитина нікуди не поспішатимете. Коли у вас та в неї обов'язково буде якийсь час після розмови, щоб побути разом. Наприклад, ви маєте повідомити дитину про втрату (смерть) близької людини.

Звісно, почувши трагічну звістку, вона переживатиме вкрай гострі почуття. І неодмінно потребуватиме певного часу, щоб оговтатися... і, що дуже важливо, вона повинна знати, що поряд з нею ви — людина, яка завжди підтримає, яка її любить і розуміє. І поділяє її почуття. Отже...

**ОБИРАЙТЕ ДЛЯ РОЗМОВИ ЗАТИШНЕ МІСЦЕ, ДЕ ВИ З ДИТИНОЮ ЗАЛИШИТЕСЯ ВДВОХ І У ВАС БУДЕ ВДОСТАЛЬ ЧАСУ НЕ ТІЛЬКИ НА РОЗМОВУ, А Й ЩОБ ПЕРЕБУВАТИ ПОРЯД ПІСЛЯ ЇЇ ЗАВЕРШЕННЯ.**

♦ **Будьте уважними слухачами.**

Дозвольте дитині висловитися, поділитися своїми тривогами та іншими почуттями. Не перебивайте. Не критикуйте. Не знецінюйте дитячих запитань. Не відвертайтеся на інші справи або телефонні розмови. Що уважніше ви слухатимете, то більше дитина довірятиме вам і вашим словам. Вона неодмінно зрозуміє, що її розповідь та запитання важливі для вас.

Хоча трапляється, що дитина засмучена чи стривожена, плаче, але водночас не ставить жодних запитань і не розповідає нічого. Тоді ви можете її розпитати. Проте робити це слід украй делікатно.

♦ **Ставте запитання.**

Так, намагайтеся не перебивати дитину, якщо вона вирішила поділитися з вами тим, що її непокоїть чи їй не зрозуміло. Але не варто бути надто нав'язливими й ставити запитання, які можуть травмувати дитину.

*Розумію, що ти відчуваєш. Мені також дуже боляче це переживати. Можливо, ти хотів(-ла) би про щось спитати мене? Я намагатимуся відповісти...*

Ось так. Делікатно.

*Ти плачеш, бо бабуся померла? Не плач!*

А такий підхід травмуватиме дитину. Крім того, важливо вибирати слушний момент, щоб почати її розпитувати.

♦ **Упорайтеся із власними почуттями.**

Це також дуже важливий момент. Адже якщо ви не в ресурсі, не готові сприймати тему, то як зможете допомогти дитині? Наведемо кілька прикладів.

## ІСТОРІЇ

- ✓ *Батьки розлучаються, і цей процес відбувається надто бурхливо. Один із партнерів чинить опір розлученню, і тому йому складно обговорювати з дитиною цю тему.*
- ✓ *Мама гостро переживає смерть свого батька й не в змозі розділити горе з дитиною, що втратила улюбленого дідуся, підтримати її.*
- ✓ *Необхідність покинути дім та звичне життя виявилася складним випробуванням для всієї родини. Дорослі вкрай потребують психологічної допомоги, а поки що вони уникають обговорювати втрату оселі, буквально забороняючи дитині говорити про це.*

Як бачите, якщо дорослі з певних причин не можуть дати собі раду і впоратися зі своїми почуттями стосовно якоїсь теми, то вони не можуть адекватно реагувати на дитячі запитання і говорити з дитиною.

Тому важливо

**ПРОПРАЦЮВАТИ БОЛЮЧУ ТЕМУ САМОСТІЙНО ЧИ ІЗ ПСИХОЛОГОМ, ЩО МАЄ ДОСВІД РОБОТИ З ТРАВМАТИЧНИМИ СТАНАМИ.**

♦ **Правда чи мовчання?**

Ми озвучили свою позицію: дитині важливо й потрібно знати правду та чути правдиві відповіді на свої запитання. Якщо чомусь ви вирішили приховати інформацію, що її цікавить, то повинні розуміти, що дитина може дізнатися її випадково, почувши від когось іншого. І це травмує її значно більше, ніж спокійна та відверта розмова з вами.

Наведемо приклад із практики.

## ІСТОРІЇ

*Батьки подали на розлучення, але не наважилися розповісти синові (хлопчикові 8 років) про те, що розлучаються. Мама сподівалася, що стосунки якось-таки налагодяться. Тато не хотів травмувати сина інформацією про те, що в нього з'явилася інша родина і його нова супутниця при надії. Чоловік уважав, що може скривдити сина й змусить його страждати. Розлучення тривало місяць, а коли батьки роз'їхалися, хлопчикові сказали, що тато поїхав у тривале від'їждження та повернеться за пів року. Про розлучення батьків він випадково дізнався з розмови вчителів у школі (вони, не помітивши присутності хлопчика, обговорювали ситуацію в його сім'ї).*

І тут джерелом інформації виявилися шкільні вчителі. Хоча це можуть бути також сусіди, однокласники, бабусі й дідуся, друзі родини. Тоді зазвичай дитина опиняється на самоті зі своїми переживаннями. Вона може почуватися ображеною на батьків і тому не піде до них обговорювати подію.

♦ **Обирайте правильну стратегію.**

Вибирати правильну стратегію поведінки й ведення розмови важливо ще й тому, що кожна дитина має емоційні особливості, власний спосіб сприйняття. Хтось потребує, щоб його підготували до розмови й розповіли все неквапно, поступово. Комусь — як стрибнути в холодну воду — усю інформацію доцільно викласти відразу, але потім обійняти, зігріти, погорювати разом. Різні теми — різні стратегії. Різні діти — так само різні стратегії. А ми, дорослі, повинні бути гнучкими.

♦ **Спілкуйтеся простою та зрозумілою для дитини мовою.**

Подеколи нам складно дібрати потрібні слова. Комусь, наче клубок застряг у горлі, украй складно говорити про людей з інвалідністю. Практично для всіх є травматичними теми війни, смерті. І, починаючи розмову, подеколи ми навіть не замислюємося про те, чи розуміє дитина складні слова, поняття; чи здатна сприйняти те, що ми хочемо їй повідомити... «Ми більше не зможемо повернутися додому...» «А чому?» «Не зможемо — і край». / «Так треба». / «Так склалося». / «Тобі ще зарано це знати». Дитині такі фрази не зрозумілі, вони її лякають. І вона відчуває, що нас, дорослих, також бентежить невизначеність, і нам страшно.

Тому запам'ятайте **кілька важливих правил «розмов про складне»**.

- Говоріть спокійним голосом.
- Послуговуйтеся простими й стислими фразами.
- Не використовуйте не зрозумілих дитині понять.
- Перепитуйте дитину, чи все вона зрозуміла.
- Намагайтеся відповідати на запитання, а не уникати цього.
- Давайте конкретні відповіді.

♦ **Цінують довіру.**

Налагодьте із сином / дочкою міцний контакт. Переконайтеся, що дитина не напружена, чує вас, готова поділитися своїми переживаннями. Якщо ж, навпаки, ви помічаєте, що дитина напружена, розкажіть їй про те, що відчуваєте ви, поділіться прикладами зі свого життя.

♦ **Зважайте на вікові особливості.**

Звісно, усе залежить від обговорюваної теми або від того, про що запитує дитина. У будь-якому разі важливо зважати на її вікові особливості. Зрозуміло, що з малюком віком 3–4 роки ви розмовлятимете не так, як із підлітком. Наведемо основні моменти, які слід брати до уваги в певному віковому періоді.

**2–4 РОКИ**

Діти вкрай емоційні, вони тонко відчувають настрій мами, тата й інших членів сім'ї. І, спостерігаючи сварку, переживання своїх близьких, відразу «вмикаються» і стають тривожнішими, примхливішими або плаксивими.

**Як мають чинити дорослі?**

- Обов'язково контролювати свій емоційний стан.
- Перебувати поруч з дитиною.
- Забезпечувати їй досталь тілесного контакту.
- Говорити про те, що ви разом, поруч, що все буде гаразд і що ви її любите.

**5–7 РОКІВ**

Діти у 5–7 років уже багато чого розуміють. Вони по trochu починають усвідомлювати, що смерть людини — це коли більше не можна поспілкуватися з нею, навідатися до неї... Вони вже гостро переживають батьківські сварки, а розлучення і поготів. Але водночас вони ще не