

КАК ГОВОРИТЬ О ВОЙНЕ

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ВОЙНЕ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ФЕВРАЛЬ 2022

Введение

Новости, фото и разговоры о войне можно найти везде. Дети и молодежь интересуются этим и спрашивают, что все это значит. **Взрослые** задаются вопросом о том, что ответить им и как именно говорить об этом.

Война может серьезно повлиять на детей и молодежь — на их мысли и ощущения. Даже если она идет за тысячи километров, война все равно может подвергнуть риску их потребность видеть мир безопасным и предсказуемым.

Родители и воспитатели хотят защитить детей, но в то же время побуждают их проявлять интерес к миру и исследовать его. Мы хотим, чтобы они ставили во главу угла способы решения проблем и конфликтов, и понимали, чем они могут помочь сделать мир лучше. **Лучший способ сделать это — быть доступными и выслушивать опасения детей, разговаривать и отвечать на их вопросы.**



Почему важно говорить о войне?

К счастью, большинство детей и молодежи живут в окружении, в котором отсутствует насилие. Однако это не означает, что родители и воспитатели не должны говорить с ними о насилии, конфликтах, войне и мире.

В действительности, **дети и молодежь — хоть и дистанционно — прямо или косвенно испытывают насильственные ситуации или события с самого раннего возраста** (например, они слышат и видят это из СМИ). Большинство детей, даже дошкольного возраста, знают, что происходит вокруг, и впитывают информацию о таких вещах как война из разговоров взрослых и из телевизионных новостей.

Если война пугает взрослых, то она может быть откровенно ужасающей для детей и молодежи (которые зачастую даже не понимают полностью того, что происходит). Когда дети и молодежь видят по телевизору кадры из стран, в которых идет война, детей-беженцев, раненых или массовые захоронения, **они могут испытывать страх, боль или замешательство.**

Поэтому, **важно с самого раннего возраста говорить с детьми и молодежью о войне, предоставляя им информацию, которая соответствует их возрасту, опыту и способности понимать события, убеждая их в том, что они могут чувствовать себя в безопасности и под защитой.**

ВАЖНО

Если маленьким детям неинтересно разговаривать о войне, то не следует этого делать. В особенности не стоит заставлять маленьких детей узнавать о том, что существует война, если мы считаем, что они не смогут узнать об этом какими-либо другими способами. Если ваши дети не хотят говорить об этом, то важно показать им, что вы всегда готовы вернуться к разговору, если они вдруг захотят узнать об этом.



Не станут ли дети еще более напуганными, если мы будем говорить о войне?

Нет. Важно то, что мы выслушиваем ребенка или подростка и осмысленно отвечаем им, пытаемся поддержать их чувства и мысли. Разговоры о насилии, конфликтах и войне могут быть страшными и внушать страх, **однако еще страшнее думать о том, что никто не сможет поговорить с нами и обсудить** эти чувства.

Если хранить молчание и не разговаривать о трудных вещах или на темы, которые вызывают неприятные эмоции и ощущения, то это может усилить страх ребенка или подростка, которые будут бояться, что мы не можем справиться с этой проблемой и позаботиться о них. **Дети и подростки должны знать, что взрослые могут говорить на тяжелые темы и о тяжелых чувствах**, и готовы помочь им сделать то же самое.

Разговаривая о войне с детьми и подростками, родители и воспитатели могут понять, что они знают об этой теме, исправить возможные заблуждения, отфильтровать информацию, к которой они имеют доступ, открыть каналы коммуникации (для таких и других разговоров) и, прежде всего, **дать почувствовать безопасность и уверенность.**



Понимают ли дети/молодые люди, что такое война?

Что они думают и чувствуют по этому поводу?

Войну нелегко понять или принять, даже взрослым. В конце концов, насилие прямо противоречит призывам к уважению, доброте, миру и состраданию, которые взрослые постоянно повторяют детям и подросткам. Однако **дети и подростки понимают, что такое страдание**. Даже если им трудно усвоить абстрактные идеи — особенно это касается маленьких детей — они часто находят аналогии из собственного опыта, которые позволяют им понять концепцию войны. Сталкиваясь с войной, **дети и подростки вполне естественно чув-**

ствуют растерянность, замешательство, тревогу, страх, беспокойство или печаль. Они могут опасаться за свою безопасность, безопасность своей семьи и друзей. Они могут испытывать **изменения режима сна** (например, им снятся кошмары, они с трудом засыпают или просыпаются раньше обычного), **изменения поведения, потерю аппетита или трудности с вниманием и концентрацией**.

Совсем маленькие дети могут тяжелее переносить разлуку с родителями и воспитателями, у них может быть более выраженная зависимость, раздражительность или истерика. Дети постарше могут становиться более раздражительными и агрессивными, проявлять недостаток внимания или демонстрировать измененное поведение в школе. У молодых людей могут проявляться пессимистические взгляды на жизнь, людей или будущее, перепады настроения и замкнутость.

В случае с маленькими детьми, особенно если они не получают новостей о войне, **реакция может отсутствовать**. В этом возрасте дети больше реагируют на страдания и стресс родителей и воспитателей. Они могут проявлять большую зависимость, требовать большего физического контакта, чаще просыпаться по ночам, больше хныкать или перенимать поведение, характерное для еще более раннего возраста.



ВАЖНО

Дети, переживающие насилие, развод или смерть члена семьи, могут быть подвержены большому риску тревоги и изменения поведения.

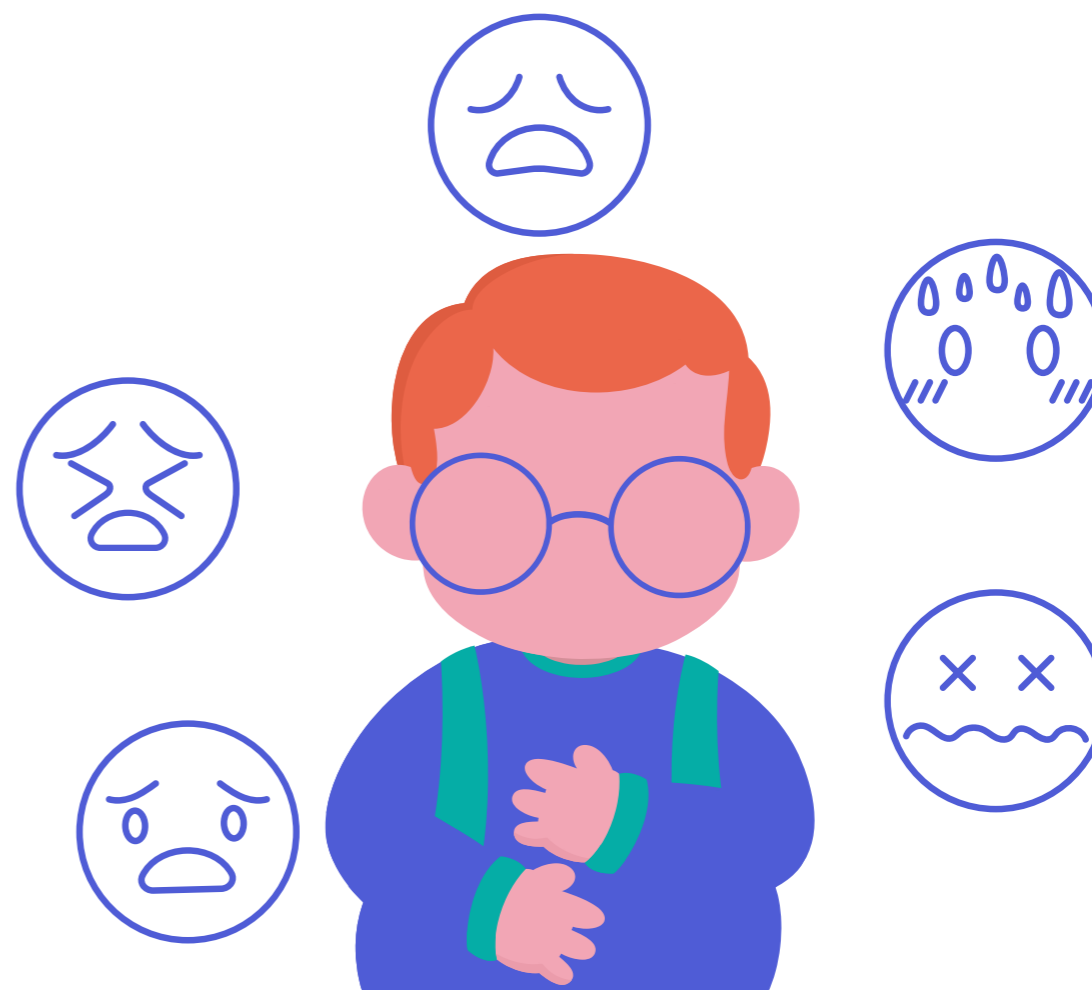
Как мы должны говорить о войне?

Разговор о войне с детьми и подростками может быть пугающим и сложным сам по себе. Вот несколько советов, которые могут помочь.

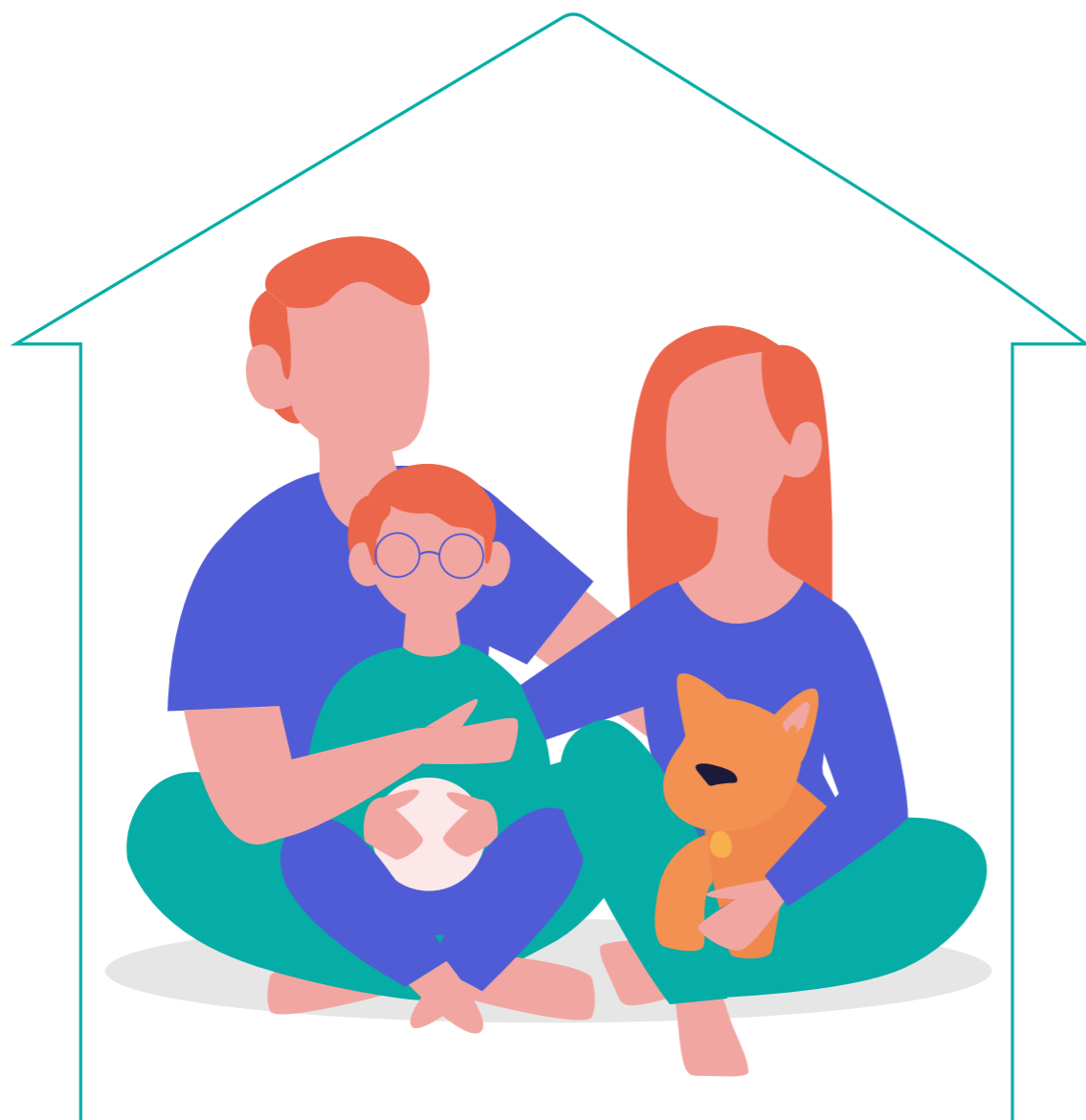
○ **Позвольте ребенку/молодому человеку выразить свои мысли и чувства.** Дайте ребенку/молодому человеку понять, что мы готовы выслушать их и обсудить эту проблему. Спросите их, что они думают о войне, боятся ли они или беспокоятся. Даже если они ответят «нет», мы покажем им, что испытывать такие чувства — нормально, и что они могут говорить о них, если захотят. Некоторые дети не могут говорить о своих мыслях, ощущениях или страхах, но могут чувствовать себя более комфортно, рисуя, играя или рассказывая истории, прямо или косвенно связанные с происходящим. Для них также нормально задавать одни и те же вопросы или делать одни и те же замечания снова и снова, пока информация не приобретет для них смысл.

○ **Выслушайте и узнайте, что ребенок/молодой человек уже знает.** Слушать то, что ребенок спонтанно хочет прокомментировать или спросить, еще важнее, чем объяснять или предоставлять ему или ей информацию о войне. Самым лучшим будет позволить детям выразить опасения своими словами, задать направление и глубину беседы. Мы также можем выяснить их мнение, задавая открытые вопросы, например: «Ты слышал о войне, которая сейчас идет?». Возможно, дети/молодые люди уже соприкасались с информацией о войне через СМИ, школу или друзей. Выяснение того, что они уже знают, может стать хорошей отправной точкой для разговора. Нам также следует обратить внимание на то, что они не говорят: их мимика, жесты или тон голоса, например, также могут выдать эмоции.

○ **Признайте чувства ребенка/молодого человека.** Важно донести до ребенка, что мы понимаем, что все, что касается этой войны, является запутанным и сложным. Нет толку в том, чтобы говорить «не волнуйся!» о чем-то, что нас беспокоит, поэтому мы должны избегать говорить это детям и подросткам. Например, говоря: «Ты выглядишь грустным, когда мы говорим об этом — мне тоже грустно», — вы сообщаете ребенку, что эти чувства естественны и понятны, и что взрослый чувствует то же самое и учится справляться с этими чувствами. Не осуждайте ребенка/молодого человека за то, что он или она чувствует, даже если нам кажется, что это не имеет смысла. Если мы чего-то не понимаем, мы должны проявить уважение и попросить объяснить нам это еще раз.



○ **Подбирайте язык и информацию в соответствии с возрастом ребенка/молодого человека.** Например, ребенку младшего возраста мы можем сказать: «Некоторые люди в других странах расходятся во мнениях по важным вопросам. И иногда, когда это происходит, начинается война. Война происходит далеко, и нам ничего не угрожает. Мы в безопасности». Хотя важно быть честными и не преуменьшать серьезность войны, не стоит также перегружать ребенка/молодого человека ненужной информацией, которую они могут быть не в состоянии усвоить. Важно также учитывать опыт и обстоятельства каждого ребенка/молодого человека (например, если их родители служат в армии).



○ **Убедите детей и подростков в том, что они находятся в безопасности и под защитой.** В частности, совсем маленькие дети могут интерпретировать происходящее нелогичным для взрослых образом, и это может вызвать у них страх. Например, они могут думать, что «если по телевизору показывают войну, то она может быть и в школе» или «если ракета может полететь туда, то она может прилететь и ко мне домой». Поэтому важно повторять им, что они находятся в безопасности и под защитой (как и их семья). Также полезно подкреплять физический контакт (например, объятия, поцелуи) и придерживаться привычного распорядка дня.

○ **Подчеркните, что есть надежда, и многие люди пытаются помочь.** Даже в таких ужасных ситуациях, как война, мы всегда найдем людей, которые прилагают все усилия, чтобы помочь другим (политики и дипломаты, а также врачи, медсестры, солдаты, полицейские, пожарные и волонтеры). Акцентирование внимания на этих актах мужества, доброты и помощи другим напоминает детям и подросткам, что перед лицом больших испытаний и зла между людьми всегда есть проявления человечности и любви. Важно также подчеркнуть, что все войны заканчиваются, и что можно найти ненасильственные решения для достижения мира.

○ **Смотрите новости вместе со старшими детьми и молодыми взрослыми.** Для детей младшего возраста важно ограничить доступ к информации СМИ, чтобы уберечь их от потенциально травмирующих изображений и информации (не только по телевидению, но и в интернете). В случае с детьми постарше, лучше всего читать или смотреть новости вместе, поощряя их высказывать свое мнение и задавать вопросы (ограничивая подобные разговоры одним-двумя в день).

○ **Избегайте стереотипов.** Какими бы ни были наши взгляды на войну или вовлеченные в нее страны, мы должны избегать поляризующих образов и формулировок, противопоставляющих «хороших парней» «плохим парням», «правую сторону» — «врагам» или «хорошие страны» — «плохим». Также важно не создавать стереотипы о группах людей на основании культурной принадлежности, национальности или религии. На самом деле, такая ситуация может стать возможностью для развития терпимости и сострадания, уважения ко всем и к разнообразию, а также для объяснения того, что такое предрассудки и стереотипы. Если речь идет о детях постарше, мы также можем объяснить им, что война имеет последствия — индивидуальные и социальные — для обеих сторон. Разговор о сложности войны может побудить молодых людей быть более сочувствующими и чувствительными к различным точкам зрения.

○ **Используйте беседу, чтобы перейти к обсуждению других тем.** Разговор о войне может перерасти в разговор о других сложных вопросах нашей жизни. Мы можем использовать его, чтобы побуждать детей и молодых людей развиваться в других областях. Например, мы можем воспользоваться возможностью поговорить о том, как помогать незнакомым людям или как разрешать конфликтные ситуации или случаи издевательств.

○ **Поощряйте социальное поведение.** Дети и подростки могут чувствовать себя более спокойно и уверенно, когда они чувствуют, что могут чем-то помочь. Поэтому мы можем поощрять их социальное поведение, обсуждая способы, которыми они могут помочь изменить ситуацию (например, пожертвовать материальные ценности учреждениям, помогающим детям, пострадавшим от войны, или написать письмо политикам или в местную газету). Одним из первых шагов может быть также изучение этой темы и организация дискуссионной группы с коллегами или людьми из сообщества.

○ **Отслеживайте стресс и психологическое здоровье детей и подростков.** Война может повлиять на одних детей больше, чем на других. Они могут чувствовать себя растерянными, расстроенными или тревожными — это нормально. Однако постоянные изменения в поведении и сне, постоянное беспокойство по какому-либо поводу или страх смерти могут быть тревожными признаками. Попробуйте заполнить список контрольных вопросов [«Как я себя чувствую?» \(о детях и подростках, для родителей, воспитателей и учителей\)](#). В этом случае важно получить помощь психолога.

○ **Следите и заботьтесь о психологическом здоровье.** Дети и подростки учатся справляться с трудностями и с тем, что происходит вокруг них, наблюдая, как это делают взрослые. По этой причине важно знать, что наша реакция на стресс и общение на тему войны повлияет на реакцию детей и подростков, о которых мы заботимся. Для нас нормально испытывать тревогу по поводу войны, и мы можем сказать ребенку или подростку, что мы тоже испытываем страх, не перегружая его своими эмоциями, а наоборот, сосредоточившись на том, как мы справляемся с этими чувствами. Мы, взрослые, можем смоделировать идею о том, что в мире действительно есть очень трудные и страшные вещи, но также и о том, что их можно преодолеть (и как). Посмотрите список контрольных вопросов [«Как я себя чувствую?» для взрослых](#).

ВАЖНО

Мы не обязаны иметь все ответы. Нам не нужно быть экспертами в каком-либо вопросе, чтобы прислушаться к тому, что думают и чувствуют дети и подростки. Кроме того, совместные размышления о чем-то сложном могут помочь детям постарше справиться с двойственными чувствами и неоднозначными мыслями: «Это интересный вопрос, и я не знаю ответа. Мы можем подумать об этом вместе. Что ты думаешь?». Этот процесс поиска и обсуждения идей и информации также помогает показать детям и подросткам, что можно понять, что происходит вокруг нас, и найти решение проблем. Также может быть полезно сказать что-то вроде «Я не знаю ответа, и я не уверен, что кто-то знает... но я знаю, что многие люди в мире пытаются понять и решить этот вопрос».

Как следует отвечать на конкретные вопросы о войне?

Дети и подростки могут задавать нам сложные вопросы, на которые нет четких и ясных ответов. Мы всегда можем объяснить, что разные люди относятся к таким вопросам по-разному, и что единого ответа не существует — **важно, чтобы дети и подростки знали, что существуют разные точки зрения на конфликт и его понимание.** Мы также можем задать им встречный вопрос: «А как думаешь ты?».



Тем не менее, сейчас мы дадим вам несколько советов о том, как отвечать на некоторые из наиболее часто задаваемых вопросов.

ЧТО ТАКОЕ ВОЙНА?

Война происходит, когда страны или группы людей не согласны с чем-то важным для них и используют насильственные средства для борьбы друг с другом. Войны могут происходить как между разными странами, так и между группами людей в одной стране. К сожалению, войны существовали всегда.

ПОЧЕМУ СУЩЕСТВУЮТ ВОЙНЫ?

Войны могут происходить по многим причинам. Например, страна может посчитать, что у нее недостаточно земли или ресурсов и попытаться получить их, насильно отняв у другой страны. Но войны также могут случаться, потому что одна страна хочет «навязать свой способ мышления и свое видение мира».

НАШ ДРУГ/ЧЛЕН СЕМЬИ УМРЕТ?

Вы беспокоитесь, что с ними может что-то случиться, и мы их больше никогда не увидим, верно? Мы все беспокоимся. Но наш друг/член семьи не один, и есть много людей, которые пытаются его или ее защитить. Будем надеяться, что он или она вернется домой в целостности и сохранности и как можно скорее. *(Особенно когда родственник ребенка/молодого человека действительно находится в опасности, не следует ни преуменьшать беспокойство, ни внушать абсолютную уверенность («все будет хорошо»), которой нет у нас самих. Лучше признать, что мы боимся и поделиться своими страхами).*

С ДЕДУШКОЙ И БАБУШКОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ?

Да, с ними все в порядке. Они живут далеко от места, где идет война. Ты хочешь позвонить и поговорить с ними? *(Обычно дети всех возрастов представляют, что родным или близким грозит непосредственная опасность).*

А НА НАС ОНИ ТОЖЕ НАПАДУТ?

Война идет далеко от нас, поэтому можно не беспокоиться о том, что на нас нападут или бомбы разрушат наш дом. Давайте держаться вместе. *(Обычно дети всех возрастов представляют, что им грозит непосредственная опасность).*

ПОЧЕМУ ОДНИ ЛЮДИ УБИВАЮТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?

У меня нет ответа на этот вопрос, поскольку я тоже не понимаю это. На самом деле, никто и никогда не должен убивать других людей, и мы все должны делать так, чтобы этого не произошло.

Как мы можем воспользоваться войной, чтобы учиться о важности установления мира и отказа от насилия?

Войну, как и другие кризисы, можно рассматривать как возможность учиться и расти (даже если это на первый взгляд и не соответствует здравому смыслу). **Например, мы можем воспитывать отказ от насилия**, помогая детям и молодым людям усвоить идею о том, что проблемы и конфликты можно решать мирным путем, и объясняя им, как это делать. Например:

- **Проявляйте сочувствие.** Дети и подростки учатся уважать то, что чувствуют другие, интересоваться и задавать вопросы, наблюдая за тем, как мы это делаем.
- **Помогайте распознавать и выражать гнев и ярость.** В основе насилия часто лежат такие эмоции, как гнев и ярость. Поэтому важно помочь детям и подросткам распознать эти эмоции (что происходит в нашем теле, что мы думаем и чувствуем, когда злимся) и понять, что они нормальны и присущи всем людям. Мы также должны помочь им определить механизмы преодоления (такие как глубокое дыхание, пробежка или разговор с кем-то о том, что нас разозлило), чтобы эти эмоции не переросли в агрессивное поведение.
- **Высказывайте конкретные ожидания по поводу того, как вести себя с другими людьми.** Просто сказать «веди себя хорошо в школе» недостаточно: важно уточнить и сказать, например, «уважай своих одноклассников, даже если у них не такое мнение, как у тебя».



○ **Показывайте, что можно исправлять и компенсировать наши ошибки.** Когда действия детей/молодых людей причиняют вред другому человеку, важно поговорить с ними, помочь им взять на себя ответственность, извиниться и понять, как они могут исправить причиненный ими вред («что ты можешь сказать или сделать, что поможет твоему другу почувствовать себя лучше?»).

○ **Продемонстрируйте шаги, необходимые для решения проблемы.** Иногда, желая защитить детей и подростков, мы пытаемся решить их проблемы за них, предлагая быстрые решения. Однако больше пользы будет, если мы поможем им научиться следовать этим важным шагам:

ВАЖНЫЕ ШАГИ

1) определить проблему (задайте простые вопросы, которые помогают ее определить)

2) оценить различные возможные решения (поощрять детей придумать как можно больше решений и подумать о преимуществах и недостатках каждого из них)

3) опробовать решение (напомнить, что, если выбранное решение не сработает, имеются и другие)

4) оценить результат (помочь подумать о степени удовлетворения и последствиях выбранного варианта)

○ **Цените ненасильственные меры и навыки ненасильственного поведения.** Важно признавать и ценить усилия детей и подростков по разрешению конфликтов и проблем без использования насилия и выражать свои эмоции здоровым способом, понимать окружающих и помогать им. **Важно говорить с детьми и молодыми людьми о тех усилиях, которые мы, как члены общества в целом и различных сообществ в частности, можем предпринять для налаживания диалога, построения мостов и продвижения справедливости и мира.**

