**Як говорити з дитиною про війну: практичні поради батькам**

**Ведучий**: Вітаю, друзі, сьогодні будемо говорити про практичні поради українським батькам: як допомогти дітям подолати психологічні наслідки війни. Разом зі мною студії - психологиня, кандидатка психологічних наук Олена Мерзлякова. Одним з напрямків професійної діяльності якої є підтримка дітей в умовах викликів війни. Також пані Олена працює на кризовій лінії психологічної підтримки Національної психологічної асоціації України. Пані Олено, вітаю вас.

**Олена Мерзлякова** *(далі - О.М.)*: Доброго вечора, Володимире. Доброго вечора, всі слухачі - батьки, дідусі, бабусі, брати й сестри.

**Ведучий:** Всі, хто нас чує.

**О.М.:** Всі, хто нас чує. Так.

**Ведучий:** У нас досить непроста тема - як говорити з дитиною про війну? Як взагалі варто почати розмовляти і чи варто говорити про війну з дитиною?

**О.М:** Ви знаєте, таке питання: А війна чи перепитує: чи варто почати? Це життя. Вибачте, але це частина нашого життя. І чому ми взаємодіємо з дітьми? Щоб налаштувати їх на це життя, пристосувати до нього. І якщо ми не будемо говорити дитина буде не пристосована, не налаштована. Відразу можна маленький кейс?

**Ведучий:** Так-так-так. Звісно. З кризової лінії?

**О.М.:** З кризової лінії. Потелефонувала жіночка, як я розумію із забезпечених верств населення, знаходиться за кордоном. І вона пожалілася, що дитина десь там у школі з українцями, якийсь хлопчик - також українець, насварився на цього хлопчика, що “ти не ті шкарпетки вдягнув”, а шкарпетки були в кольорах російського прапора. Я не буду всю ту ситуацію розповідати, це не потрібно. Це не до мене телефонували, до моєї колеги консультанта. І коли консультант перепитала: А ви взагалі розмовляєте з дитиною про війну? Вона сказала: Ні, а навіщо? Ми зазвичай виїжджаємо десь там, чи в санаторій, чи за кордон і для моєї дитини це така собі звична поїздка. Як ми зазвичай їздимо і ми вважаємо що ми далеко і тому не потрібно проти говорити, бо там і війна далеко, і дитина не страждає. Але дитина вона не тільки страждає чи не страждає. Вона є частиною спільноти. І ця спільнота - українська спільнота і якщо не говорити, то це вже розрив контакту зі спільнотами, з однолітками, з історією, з відчуттям себе частинкою цієї нації. І хтозна-яка травма буде більша потім.

**Ведучий:** Я так розумію, що батьки просто хочуть якимось чином захистити психіку дитини, і тому думають: якщо я буду ігнорувати тему війни, навіть знаходячись за кордоном, то таким чином захищу свою дитину.

**О.М.:** Я цілком згодна, що батьки хочуть захистити дитину. Але те, як вони захищають… тобто вони обирають не завжди найкращий спосіб. Можливо, тому що вони не завжди розуміють, що відбувається з дитиною не тільки під час війни, а взагалі, що відбувається з дитиною, в її розвитку. Ще одна ремарочка - про ту ж саму кризову лінію. Я вам до того казала, що до нас телефонують 15 країн світу.

**Ведучий:** Так, не тільки Україна…

**О.М.:** Так, будь-де, де є українці. Загальне враження, що телефонують не тільки про війну, а й в будь-яких ситуаціях, складнощах життєвих. Наче зараз, як той нарив, що вскрився. У людей все по швах тріщить, тому що війна оголила всі ті невирішені проблеми, які були до того. До чого це говорю? З дитиною - щось подібне. Вона зростає, є певні кризи зростання. Але війна ці кризи зростання робить гострішими і якщо на кризу зростання ще потрапляють якісь виклики - ця криза проходить більш болюче. Батьки хочуть захистити, але якщо вони не розуміють цю кризу дорослішання, що відбувається, від чого вони тоді захищають? Від власних жахів, а не від того, що відбувається з дитиною.

**Ведучий:** Так, а якщо говорити про початок цієї розмови. Уявімо, що родина була за кордоном, повернулася в Україну. І тут вже хочеш не хочеш, а про війну треба говорити. Бо ми чуємо сирени, чуємо вибухи. То з чого такий діалог варто розпочати?

**О.М.:** А з ким ви хочете розпочати діалог? Скажімо, скільки років дитині, з якою ви говорите? Це принципово, бо з однорічною дитиною ми ще будемо не говорити, а будемо щось інше робити.

**Ведучий:** Так.

**О.М.:** Ну, різні речі - дитина в 3 роки, в 7 років, в 12 чи 17. Це дуже різні випадки.

**Ведучий:** Давайте почнемо… якщо не помиляюся, я не супер знавець у психології, але свідомість й пам'ять більш-менш формуються у 4-3 роки.

**О.М.:** Давайте я вам наведу кейс 4 років, а далі ви будете запитувати.

**Ведучий:** Давайте, так.

**О.М.:** Тому, що для мене цей кейс був такий, ну, дуже незрозумілий. І скажу чесно - це кейс мого онука, якого евакуювали з Києва до Львова і взагалі - це такий хлопчик, що може сам собі щось влаштувати, гратися машинками, вибудовувати, ну дуже такий - вміє сам себе розважити. І він дуже полюбляє, коли ми граємося і десь йдемо - в парк, скажімо. Коли я приїхала, то здивувалася, він весь час “клеївся” у смартфон і грав, не дуже хочу це слово казати, у якусь не дуже розумну гру. Я йому: Пішли гуляти. А він: нєєє... І тільки ця гра. Я думаю: що ж таке сталося? Це що Львів на нього так подіяв? А потім до мене дійшло: ця дитина за 2-3 місяці змінила 3 хати, бо евакуювалася, повністю все оточення людей, всіх, кого він знав. І йому хоч в чомусь потрібна стабільність. І ця гра для нього - маленький осередок стабільності. Змінюється оточення, змінюються люди, обличчя. Змінюється все - розклад життя. І якщо ми вибудували певну стабільність - в розкладі життя, тоді він знає - зараз гра, зараз час погуляти. Тобто це теж розмова з дитиною.

**Ведучий:** Тобто батькам не варто сварити дитину, якщо подібна історія відбувається?

**О.М.:** Батьки дітей такого ж віку зверталися на кризову лінію. Казали, що дитина після всіх переїздів стала кидатися на підлогу, бити руками й ногами, наче якась малеча, хоча раніше такого не було. Питали: що робити? Що сталось? Дитина стала капризувати. Я кажу: А ви подумайте, як дитині у всіх цих переїздах, змінах. Вона ж не може виразити свої емоції. До речі, ви кажете про свідомість, але ж емоції дитина починає контролювати тільки після 6-7 років. Коли вона може назвати ці емоції, а до цього, вибачте, їй просто погано, але вона не може пояснити, що з нею. Але їй погано за рахунок того, що є зміна місця, де вона живе. Крім того, там, можливо, мама дуже там така - мама думає про те, як вижити в цій ситуації, знервована. Це також передається дитині. А як вона може виразити? В той спосіб, який їй відомий збільш раннього віку: покричи-покричи, чим голосніше покричиш, тим швидше тебе заспокоять й зроблять тобі добре. Тобто це не тому, що дитина вередує, а це її спосіб показати, що “мені погано”. Мені не ок.

**Ведучий:** Якщо повертатися у сферу практичних порад й ми говоримо про найменших, то як з ними поводитися, як з ними комунікувати? Як пояснювати, можливо, те, що відбувається?

**О.М.:** Я дуже вдячна за питання, тому що те, що стосується найменших - потім буде стосуватися всіх-всіх-всіх. Порада мамі чи татові - заспокоїтися. Дитина повністю віддзеркалює емоційний стан батьків. Особливо найменші. І якщо мама знервована, якщо мама не знає, куди там бігти, що робити, дитина відчуває цей стан, дзеркалить, їй дуже погано.

**Ведучий:** Знаєте, я зараз вас слухаю й пригадую - буквально випадок, який стався сьогодні, коли у нас черговий раз була повітряна тривога. Я спустився у наш підземний паркінг, сховище, й бачив як бабуся і маленька зовсім дитина поводилися. Я спершу звернув увагу на дитину, що вона нервує. А потім я подивився на бабусю, яка постійно гортала стрічку телефону, постійно казала “О, Боже, о, Боже, о, Боже”. Вона сама дуже нервувала й видно було, що це передається й дитині. Потім дитина трошки відволіклася й пішла грати в комп'ютерну гру до своїх однолітків, але дійсно ці слова, про те, що цей стан передається - я сьогодні на свої очі побачив.

**О.М.:** І, до речі, чому зараз навчають і ми навчаємо в тих самих укриттях з дітьми - це співати пісень, гратися, щоб був не стан напруги, а стан згуртованості. Краще вже дійсно гімн України співати, чи мені казали колегії є якась пісенька про те що сирена - це насправді турбота про нас. Це знак про те що, наші ЗСУ про нас пам'ятають, що ці ракети збивають. Тобто пісенька, щоб не лякатися, а знати про нас пам'ятають, про нас турбуються, тому ми собі про себе турбуємося й йдемо в це укриття. По-перше, змінити уявлення. Це не те, чого треба лякатися, а те, про що треба турбуватися. І налаштуватися на пісеньки, на якісь такі спільні ігри, на малювання (про малювання я вам окремо розкажу). І є дуже сильні практики - це різні практики дихання, але я не можу зараз в одному інтерв'ю все розповідати. Потім скажу таке страшне слово - “релаксація за Джекобсоном”, але почуйте це слово.

**Ведучий:** Я думаю, що слухачі можуть потім погуглити.

**О.М.:** Гугліть, є навіть мультик “релаксація за Джекобсоном” і там в такий дуже ігровий спосіб вони показують, що це таке. Це затискання й розслаблення різних м'язів тіла.

**Ведучий:** Я уточню. Це ми маємо практикувати з дитиною чи це те, що варто зробити дорослому?

**О.М.:** Спочатку дорослому. От я до вас приходила і собі м'язи позатискала-порозминала. І я вже посміхаюся. А після того, як ми самі розслаблені, ми можемо це робити з дітьми.

**Ведучий:** Тобто в ігровій формі це можна зробити й з дитиною?

**О.М.:** А в ігровій формі є чудові практики. Наприклад, практика “бурулька”. “Сонечко гріє, от моя голова під сонечком розслабляється, волосся зарухалося, ось вушко зарухалось, ось плечики, ось тіло”. Це смішно, але знімає напругу, бо будь-який страх - він напружує тіло. Оце “страшне” - “релаксація за Джекобсоном” - затиснули-розжали. А можна погратися в бурульку. Або така ж сама вправа - “пральна машинка”. Ми уявляємо, наче ми пральна машинка. Ось, що робить пральна машинка, коли вона тільки готується? Повільно жужжить. Потім вона пере - й ми дуже швидко рухаємось. Потім виполіскуємося. Тобто - це наче гра, але коли ми робимо це, ми розслабляємося і діти граються з нами так само. І це дуже цікаво. От я вам вже три речі розказала, що можна робити.

**Ведучий:** Так, дуже класні поради. Які, наступного разу, коли будуть діти поруч, я буду використовувати, грати з ними. Мені більше сподобалася “пральна машинка”. Брррр.

**О.М.:** “Пральна машинка” і “бурулька”.

**Ведучий:** І “бурулька” теж класна. Добре. Це найменші. Давайте поговоримо про вік, коли діти можуть ставити конкретні запитання - про війну, про те, чому так відбувається, чому вони нас бомблять, чому вони нас не люблять. Коли вже починається вік дуже серйозних запитань. Яка специфіка тут?

**О.М:** Ну, по-перше, специфіка - розмовляти, бути максимально щирим, шукати ті доводи, які дібрати до рівня дитини. Ну, а що? “В світі є добро й зло. Як в будь-якій казці, так й, на жаль, й в реальному житті. Як в будь-якій казці є герої погані хлопці й гарні хлопці, так й в житті є погані. Але ж ви знаєте, як в будь-якій казці добро сильніше, так і у нас є такі класнючі хлопці наші ЗСУ. То давай поміркуємо, чим ми можемо їм допомогти? А, можливо, ми будемо себе тренувати, щоб ми також були, як гарні хлопці, гарні дівчата”, - це я вже вам імпровізую. Я через казку пішла, ми пишемо нашу казку. Але щоб казка була справжня, цікава, з викликами. Так, на жаль, є виклики, але ці виклики - це наші уроки, наші випробування, аби ми стали сильнішими, щоб ми дійсно були гарні хлопці і чудові дівчата-принцеси.

**Ведучий:** Ще один, ну такий, досить специфічний етап - це підлітковий вік, коли вже є і підлітковий бунт інколи накладається. І інші такі, знаєте, виклики. Коли і без війни складно буває з підлітками, а тут ще й війна. Як батькам правильно поводитися, аби не наламати дров, аби зберегти стосунки з сином чи дочкою, коли починаються ці підліткові бунти?

**О.М.:** Ви знаєте, стосовно підлітків, вони мають декілька війн одночасно. Окрім тієї війни, що маємо всі ми, вони ще мають свою гормональну війну. Не слід пояснювати, що це?

**Ведучий:** Я думаю, всі слухачі розуміють.

**О.М.:** Вони мають дуже величезні складнощі у стосунках, особливо ті підлітки, які змінили оточення, які поїхали. В межах України - це ще добре, а якщо за межами, вони потрапили в іншу культуру, вони не завжди знають ту мову, а для підлітка - це дуже важливо, спілкування з оточенням. Їм немає з ким поділитися. Відчуття, що батьки їх не чують, не розуміють, а вони не мають тих товаришів, підлітків, які їх почують. Там ще може бути й певний булінг. Це не рідкість, десь там в іншій країні, коли є несприйняття.

**Ведучий:** Так-так, я чув про такі випадки…

**О.М.:** І що тут робити батькам? Тут батькам треба розмовляти. Ви знаєте, мені колеги порадили такий цікавий спосіб, як ще можна розмовляти з підлітками й, можливо, з молодшими. Не просто говорити, а от така пропозиція. Сідаємо ввечері. Наприклад, мама й донька чи мама й син. Й малюємо. Мама малює свій день, а дитина свій день. Але чесно, дуже чесно. І потім за цими малюнками кожен розмовляє, розповідає, що він там намалював. По-перше, це такий діагностичний спосіб, бо можна побачити: яскраві кольори - це гарний емоційний стан, якщо там переважають чорні кольори - треба замислитись. По-друге, дитина ще не має такого запасу вербального, щоб вербалізувати свої відчуття, а малюнок допомагає перенести. Тобто те, що дитина не може виразити словами, виражає у малюнку. По-третє, ця навичка діалогу, є ще таке поняття як арт-терапія. І це дуже сильний засіб. І ще що можна робити? Вони можуть навіть малювати вдвох на одному аркуші якусь складну ситуацію. “Давай помалюємо вдвох”, можна сказати. По-перше, відразу ми бачимо, дійсно бачимо, як це розуміє батько й мати, як це розуміє дитина. По-друге, вони можуть поговорити: “А яким чином ми можемо вирішити цю ситуацію? Давай помалюємо”. Тобто вони наче малюють складнощі і малюють вирішення цих складнощів. Знов, та сама казка, про яку я казала. А малювання допомагає винести на папір й візуалізувати, те, що там десь всередині.

**Ведучий:** Так, якщо важко словами описати…

**О.М.:** До речі, дуже важлива річ, бо потім можу забути. Стрес, травма - це коли багато емоцій, але ми ці емоції не можемо перенести в рівень усвідомлення і вони осідають в тілі. І якщо ви чули - посттравматичні розлади… Але якщо ми усвідомлюємо, що з нами відбувається, типу “Так, я гніваюся, я лякаюся, але я це розумію”. Тобто малюнок допомагає усвідомити. Тоді - це не “консерва”, не буде ПТСР й ми знаємо, як з цим впоратись. Тобто батьки допомагають дитині назвати й побачити, що з ними відбувається. Ви кажете, про що поговорити? Тут не стільки важливо пояснювати, що відбувається. Тут важливо перепитати: А як ти почуваєшся в тому, що відбувається? І допомогти впоратися з цим. Зрозуміли, про що акцент?

**Ведучий:** Так-так. Щось мені підказує, що в нашому суспільстві якось не водиться у дитини, я собі уявляю підлітка 13 років, питати “Як тобі? Як тобі сьогодні? Як ти пережив нинішній день, коли були тривоги, коли було чергове бомбардування?”

**О.М.:** На жаль, на жаль.

**Ведучий:** Частіше за все у нас йдуть якісь поради: “Ти маєш робити так або так”. А от це дуже цінна думка.

**О.М.:** Ну, я вдячна, що ви це підхопили, бо я не можу дати чарівну пігулку для всіх випадків. Тут тільки самі батьки мають розуміти. По-перше, є ситуація, є ваша дитина з її особливостями, її особливості розвитку. І якщо це все поєднати, то тоді, як кажуть “серце підкаже”, але тоді дійсно можна знайти це рішення.

**Ведучий:** Хотів запитати, чи є щось таке, чого точно робити не треба? Коли ми спілкуємося з дитиною на тему війни. Ну, ми вже поговорили, що варто спершу заспокоїти самого чи саму себе - це базова така річ. Чи є якісь такі “антипоради”, в тому сенсі, що не треба точно робити, аби не погіршити ситуацію?

**О.М.:** Перше, що не треба, це те, що ви казали на початку - не треба замовчувати. Ви знаєте, я скажу таку ще складну тему, можливо, це тема окремої розмови. Коли хтось гине, що казати дитині? Чи не казати? Чи все розповідати? Є спеціальні програми, як працювати з дітьми, які зазнали втрати. Треба говорити, треба обговорювати, бо діти, яким це замовчують мають ще більшу травму. По-перше, все одно десь там відчувають й дізнаються, а по-друге, травма “мені брехали”, “зі мною не були чесними”. І ця друга травма - вона найболючіша, більша, ніж те, що відбулося. Тобто перше - не брехати навіть з якихось там міркувань безпеки дитини. Бути чесними - це перша така порада.

**Ведучий:** Це дуже цінна порада. А давайте поговоримо про процес навчання під час війни. Це дуже великий виклик, тому що постійна тривога і у дітей, і у дорослих. Що б ви могли порадити? Звісно нормалізувати процес навчання під час війни неможливо, але, принаймні, як зробити так, аби дитина більш охоче навчалася, коли довкола відбувається ось таке?

**О.М.:** Ви знаєте, я скажу те ж саме, що ми постійно говоримо й вчителям й керівникам закладів освіти, те ж ми скажемо й батькам: Не слід очікувати від дитини тих самих успіхів, що й у нормальні часи. Бо в часи війни школа - це, скоріш, певна соціалізація, це адаптація дитини, що попри все навчається, вона з людьми, вона з вчителем. Момент соціалізації є більш важливим, ніж момент якогось навчального прогресу. І ми даємо поради більш на закріплення якихось навичок, на закріплення інформації. Тобто не давати ще додатковий стрес, через дуже сильний виклик. Тут я ще додам - в мене були такі кейси, коли, наприклад, дівчина поїхала до Англії й вона там навчається у Великобританії - це ще й англійською мовою, тобто навантаження. І вона завершує ліцей в Києві. І ви уявляєте це навантаження на психіку?

**Ведучий:** Плюс це те, про що ми говорили до того. Що зміна країни, зміна оточення…

**О.М.:** І батьки в тому вбачають для цієї дівчинки величезне коло можливостей, а вона мені зателефонувала на лінію й ледь не плакала: “Я хочу назад в Україну. Я хочу до своїх однокласників. Вони там спілкуються, а я тільки вчусь-вчусь. Вдень я в тій школі, ввечері в українській школі. В мене вже мозок закипає”. В неї вже справді - стан певної депресії.

**Ведучий:** Тобто порада для батьків в такому випадку буде - трохи збавити ці оберти й очікування від дитини?

**О.М.:** Так, збавити оберти й дитина все наздожене, якщо вона буде здорова психологічно. А якщо піде якийсь збій, навіщо?

**Ведучий:** Так, дитина в депресії, але яка точно знає, як порахувати якусь хімічну формулу… А я чув про випадки, коли діти сильно нервуються під час повітряних тривог, застають їх не вдома, а у школі, коли вони не з батьками. Як, коли треба спускатися в укриття й це все лякає, говорити з дитиною? Як пояснити і зробити так, щоб дитина не нервувалася, коли батьків нема поруч?

**О.М.:** По-перше, в школі батьки зарадити не можуть, бо дитиною в школі опікується вчитель. Батьків, наскільки я знаю, не пускають. По-друге, сказати, що це тренд - я з вами не погоджусь. Так, я чула випадки, що там якась дитина не захотіла спускатися в укриття, але тут вже треба розбиратися, можливо, щоб психолог попрацював з цією дитиною й розібрався. Можливо, в неї острах замкнутого простору. Я не знаю про той випадок. А взагалі, чесно кажучи, я вчора розмовляла з колегою-подругою психологом. Вона каже, що діти обожнюють тривогу, бо вони йдуть у підвал, вони співають, з ними граються, вони люблять тривогу, бо - це сигнал, як колись була перерва. Це та сама перерва. В підвалі все гарно облаштовано, є ігри, є каремати. Вони дуже це люблять.

**Ведучий:** Я сьогодні таку думку почув просто про офісних робітників й держслужбовців, що коли оголошується тривога, всі такі кажуть “Ну, тривожно, але можна не працювати. А ще, коли світло вимикають”...

**О.М.:** Тобто якщо тим дітям в підвалі дуже гарно - вони…

**Ведучий:** Але тим не менше, ви правильно сказали, що якщо ви стикаєтеся з ситуацією, коли людині дискомфортно, то варто вже індивідуально розбиратися.

**О.М.:** Там може бути декілька причин, я так одразу не скажу, я не знаю. Я просто не знаю. Можливо, якийсь досвід був такий. До речі, от про досвід. Я працювала влітку з мамами, діти яких постраждали під час бомбардувань в Харкові, це був спеціальний реабілітаційний центр. І ці самі підвали впливали. Пам'ятаю хлопчик сказав: “О, ні”. Я спитала: “А що таке”. Й він сказав: “Там такий запах, там каналізація, мене це запах досі переслідує”. Ось вам відповідь. Для нього підвал - це проблема.

**Ведучий:** Так, конкретно для цього хлопця…

**О.М.:** До речі, для тих самих дітей - вони тільки через тиждень стали роздягатися, коли лягають спати. Вони настільки звикли спати вдягнуті, аби кожної миті кудись спускатися й бігти, що навіть в нормальних умовах вони не могли просто роздягнутись й спати. І це також відкладається в тілі. І що батьки тут можуть зробити? Розуміти. А ще краще - вивозити дітей куди. Бо цей досвід - не досвід для дитинства. Бомбардування, все це.

**Ведучий:** На жаль, так, але зараз, як ми бачимо, уся територія України піддається бомбардуванням, звісно, є ділянки, які зовсім близько до фронту й звісно треба робити все важливе, аби дитина, принаймні, була у відносно безпечному місці.

**О.М.:** Ви знаєте, можливо, я візьму на себе відповідальність, порадити. До нас дуже часто звертаються з-за кордону батьки, кажуть: “Хочемо повернутися. ми втомилися”. Мами кажуть. Повернутися в Запоріжжя, повернутися в Кривий Ріг. Навіть була в Маріуполі. Я кажу: “Ви розумієте, що для дитини Маріуполь в найближчий час - це не те місце і місто, де буде щасливе дитинство”. І вона каже: “Я розумію, я так втомилася. Рідна земля”. От тут прохання - будь ласочка, ну потерпіть. Ваша рідна земля вас чекає. Та для дитини краще не чути тих бомб. Це дійсно краще.

**Ведучий:** Дуже швидко промайнула наша сьогоднішня зустріч, але особисто для мене вона була дуже цінною. Я сподіваюся, що вона так само цінною була для слухачів. Давайте трошки підсумуємо, те про що сьогодні говорили. Передусім пролунала від пані Олени порада - бути в ресурсі самому і перед тим, як почати заспокоювати дитину - заспокоїтися самому, або самій.

**О.М.:** Подихати, позажимати-поростискати м'язи. І посміхнутися посмішкою Будди. Посмішка Будди - це також м'язи обличчя - і воно трошки заспокоюється. Такі експрес-техніки.

**Ведучий:** Так, до речі, якщо просто посміхатися навіть через силу, я таку колись чув думку, це вже впливає на настрій. Це правда?

**О.М.:** Так, там йде щелепа, трохи інший затиск, коли щелепа не така затиснена - йде розслаблення по тілу. Ну це вже фізіологія.

**Ведучий:** Так.

**О.М.:** Тому посмішка - це не просто фальш. Це ще вміння розслаблення.

**Ведучий:** Друга дуже потужна думка стосувалася того, що з дитиною потрібно говорити перед усім і не ігнорувати тему війни, тому що - це щось таке, що є в нашому життя і це неможливо просто пропустити.

**О.М.:** Не тільки говорити, а спілкуватися, в будь-який спосіб - розмовляти, малювати, танцювати, разом гуляти, проживати це життя разом у взаємодії.

**Ведучий:** І в жодному випадку не брехати дитині, навіть якщо нам здається, що ось ця брехня буде солодкою і дитину якимось чином збереже.

**О.М.:** Так, це дуже така розповсюджена помилка…

**Ведучий:** Пані Олено, я вам дуже вдячний за цю розмову. Хочу ще раз наголосити про важливу пораду для дорослих - друзі, піклуйтеся обов'язково про себе. Й ви зможете краще допомагати дітям, якщо ви самі справляєтеся зі стресом. Нагадаю, що за фінансування ЄС Програма розвитку ООН в Україні підтримала запуск гарячої лінії для надання психологічної допомоги українцям, які постраждали від війни. На лінії працюють професійні психологи з багаторічним досвідом роботи. Лінія за номером 0800 100 102 працює щодня з 10.00 до 20.00. Я ще раз повторю номер телефону: 0800 100 102. Дзвінки з України - безкоштовні. Лінія також приймає дзвінки від громадян України, які зараз проживають в інших країнах. Бережіть себе!