**ОСГБУСОССЗН «ОБЛАСТНОЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТРДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

**Как объяснить ребенку что происходит в мире?**

**Памятка для педагогов и родителей**



**Белгород 2022 г**

От современных детей, которые в информационном потоке как рыбы в воде, политическую ситуацию скрыть невозможно. Отсюда возникает закономерные вопросы: «Как говорить с ребенком о происходящем в мире? Как не навредить?»

Проще всего сейчас **родителям малышей** — даже если дошколята обращают внимание на новости, достаточно объяснить: «Боевые действия идут в другой стране, далеко от нас. У нас сильная армия. И самолеты, военная техника нужны, чтобы нас защищать». Скорее всего, этого будет достаточно, чтобы ребенок успокоился и вообще потерял интерес к теме.

Сложнее **с младшими школьниками и подростками**, ведь их круг вопросов гораздо шире.

Конечно, **не обращать внимания и делать вид, что ничего не происходит, нельзя.**Нет ничего хуже, чем какая-то тайна, недоговорённость. Тем более, когда это так явно витает в воздухе, как последние события. И если делать вид, что ничего не происходит, то это только добавит тревоги. Детиобязательно найдут другие источники, получат информацию, но неизвестно, в каком виде. Плюс мы, взрослые, являемся авторитетом для своих детей, поэтому можем дать верную информацию.

По мнениюпсихологов **главное – не паниковать.** Тревожность взрослого всегда передается ребенку – в любом возрасте. Поэтому надо настраивать себя на позитив даже в такой сложной ситуации.

**Не стоит перекладывать ответственность за случившееся на конкретных людей и озвучивать такие обвинения при детях.** Имена любых политиков для ребенка – это произвольные личности, роль которых он пока не может осознать полностью.

Специалисты отмечают: если есть необходимость поговорить сребенком о сложившейся ситуации, то нужно говорить о ней как о свершившемся факте:

**Люди всегда ссорятся, происходит недопонимание. Вы же ссоритесь с друзьями – у вас тоже происходят конфликты. И с государствами такое бывает. Все обязательно утрясется, все закончится. Я с тобой, я тебя поддерживаю.**

Специально ничего придумывать не нужно, надо обсуждать реальные факты, которые есть. При этом разговаривать необходимо без лишнего трагизма, не говорить: «Ой, да как же так, какое горе, какая беда». Достаточно сказать, что это плохо.

**Важно:**

* Не передавайте ребенку слухи, непроверенную информацию и рассказывайте без эмоциональной окраски;
* Вспомните, что взрослый здесь вы, а не ребенок. Транслируйте собранность и спокойствие;
* Если ребенок встревожен и напуган, можно посетить детского психолога, прочитать терапевтические сказки, поможет разговор по душам.

Практически все подросткигиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкойсмененастроений. Нестабильная политическая и экономическая ситуация тоже может повысить уровень тревожности подростка, вселить страх за свою жизнь, близких людей.

Многим подросткам свойственны протестные настроения, которые могут усугубиться, если ребенок уже получил какую-либо непроверенную информацию в интернете или от сверстников. Некоторые готовы спорить часами, отстаивая свою точку зрения. Не паникуйте. Если услышали от своего ребенка (воспитанника) профашистские мысли. **Проявите терпение**, проводите беседы, совместно с ребенком анализируйте факты, обратитесь к известным историческим событиям. Не включайте эмоции и не доводить до скандала. Объясните, что в интернете очень много фейков и всю информацию стоит проверять.

**"Чтобы защитить себя от вредной и неправдивой информации, необходимо смотреть на источник новостей, перепроверять информацию, в том числе и фотографии, через поисковые системы".**

Если неуверенны в своих доводах, обратитесь за помощьюк авторитетным для подростка людям.

Важным моментом будет уберечь подростка от необдуманных действий, эмоциональных комментариев в интерне. Расскажите об ответственности за распространениифейковой информации.

**За распространяемую ложь можно получить штраф, а если информация носит тяжкие последствия, то автору светит уголовная ответственность, вплоть до 15 лет тюрьмы.**

Ни в коем случае **не надо ограничивать обычную жизнь** – нужно гулять с ребёнком, смотреть кино и проводить, например, запланированный праздник. В этом нет ничего предосудительного. При этом подростку уже можно объяснить, что если нужно защищать нашу страну, то, конечно, это надо делать.

**Что еще могут сделать взрослые?**

•**Создайте атмосферу доверия.** Будьте всегда готовы поговорить  
с подростком на любые темы, даже самые неприятные. У ребенка должна  
быть возможность выговориться и получить утешение у близких, авторитетных людей;  
•**Поощряйте стремлениек творчеству или спорту**, даже если это первые аккорды на бас-гитаре илифутбол во дворе. Увлеченные любимым делом подростки реже испытываютстрессы.

•**Контролируйте время в телефоне.**

•**Увеличьте физическую активность подростка.** Физическая нагрузка и  
смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.

И помните, поддержка должна быть только в позитивном ключе, а не в агрессии.