Рекомендации для родителей ребёнка, чей близкий участвует в СВО

Тема: «Как говорить с детьми о СВО и мобилизации»

Когда в семье кто-то уходит на службу, ребёнок чувствует изменения раньше, чем услышит слова. Он замечает тревогу, паузы, изменившийся тон. Поэтому первое правило — говорить. Не оставлять догадок. Не превращать правду в тайну.

Ребёнку нужно знать простое и понятное: папа (брат, дедушка) на службе, он защищает людей, он вернётся. Говорите спокойно. Без лозунгов, без политики, без лишних подробностей. Детям не нужны оценки — им нужна опора.

1. Как говорить

Говорите коротко, уверенно, простыми словами. Не используйте военные термины, не описывайте события. Важно передавать смысл — человек выполняет долг, делает нужное дело, семья ждёт и поддерживает. Если внутри тревога — можно признать: “Я тоже волнуюсь, но мы справляемся вместе”. Это честнее и надёжнее, чем ложное “не бойся”.

Общие принципы общения

- Говорите спокойно, без паники, без избыточных эмоций.
- Не скрывайте сам факт участия близкого в СВО. Дети всё равно чувствуют тревогу и недосказанность, а неизвестность страшнее правды.
- Говорите простыми словами, соответствующими возрасту ребёнка.
- Не используйте военную терминологию и жестокие подробности.
- Избегайте политических оценок. Ребёнку важно не “кто прав”, а “папа/брат/дедушка жив, он служит, его ждут”.

2. Что учитывать в разных возрастах

Дошкольники(3–6лет)

Им нужно знать, что близкий помогает и защищает. Достаточно сказать: “Папа на службе, он защищает нашу страну, скоро вернётся”. Подчёркивайте идею заботы и безопасности: “Папа сейчас на службе, чтобы всем было спокойно”. Не нужно длинных объяснений. Разрешайте ребёнку рисовать, играть, делать поделки — через игру он выражает чувства.

Младшие школьники(7–10лет)

Они задают больше вопросов. Отвечайте прямо, но без страшных подробностей. Можно объяснить чуть подробнее: “Сейчас идёт сложная работа — военные охраняют границы, помогают людям”. Подчёркивайте: “Он временно уехал, выполняет важную работу, и ты можешь гордиться им”. Дайте возможность писать письма, делать видеообращения — участие снижает тревогу.

Подростки(11–17лет)

Они уже понимают масштаб событий, но не справляются с чувствами. Говорите не о политике, а о переживаниях: о страхе, злости, гордости, одиночестве. Признавайте их чувства. Помогайте находить способы поддержки: помощь семьям, волонтёрство, письма. Формулируйте смысл: “Мы не выбираем обстоятельства, но выбираем, как держать себя — с уважением, с достоинством, вместе”.

3. Как поддерживать эмоциональное равновесие

Сохраняйте обычный распорядок. Предсказуемость снижает тревожность. Предсказуемость — это безопасность. Ограничьте новости, слухи, разговоры о войне при ребёнке. Давайте право чувствовать всё — скуку, грусть, злость. Повторяйте: “Ты не один, я рядом”.

Если ребёнок начинает избегать темы или проявляет сильное беспокойство (страхи, соматические жалобы, агрессию), важно вовремя подключить детского/подросткового психолога.

4. Чего избегать

Не скрывайте факты. Дети чувствуют ложь.
Не обещайте невозможного: “ничего не случится”. Лучше: “мы не всё можем знать, но держимся вместе”.
Не перекладывайте на ребёнка взрослые роли: “теперь ты главный мужчина в доме” — это тяжело.
Не обсуждайте в присутствии детей политические конфликты, обвинения, слухи.

5. Что важно самому взрослому

Ребёнку нужна не политическая позиция, а ваша устойчивость.
Если вы спокойны, ребёнок чувствует себя в безопасности.
Говорите с уважением о человеке, который служит, но не превращайте разговор в идеологию.
Поддержка выражается простыми словами: “Он делает важное дело. А мы здесь делаем своё — ждём, любим, помогаем”.

6. Когда разговор окончен

Не ставьте точку навсегда. Пусть ребёнок знает — он может спрашивать в любое время.
Говорите о любви чаще, чем о событиях.
Покажите, что семья остаётся целой, даже если один человек далеко.

Главная цель — не объяснить политику СВО, а сохранить в ребёнке чувство безопасности, достоинства и живую связь с тем, кто ушёл на СВО.

Контакты психологической помощи

Название	Телефон / контакт	Время работы / примечания
Детский телефон доверия	8-800-2000-122	круглосуточно, бесплатно для детей, подростков и их родителей
Телефон доверия (круглосуточная линия доверия)	8-800-100-49-94	для взрослых и детей, круглосуточно
Центр экстренной психологической помощи МЧС России	+7 (495) 989-50-50	круглосуточно, кризисная помощь
Горячая линия кризисной психологической помощи (Федеральная)	8-800-600-31-14	круглосуточно, для всех возрастов при кризисах, в том числе детям и родителям
НИУ ВШЭ — Горячая линия психологической помощи	8-800-250-0433	круглосуточно и бесплатно для студентов/аспирантов; также консультирование при тревоге и страхах
Московская служба психологической помощи населению	городские: 051; мобильные: +7 (495) 051 / 8 (499) 173-09-09	экстренная помощь, консультации
Телефон доверия “Телефон доверия для детей и подростков”	+7 (495) 160-03-63	для детей и подростков, Москва