Если вам пришла повестка по частичной мобилизации, объявленной в России президентом Владимиром Путиным, и вы уезжаете из дома, об этом **предстоит рассказать своим детям. Как это сделать правильно?**

**Первое правило — всем успокоиться**

Обойтись без паники. Не устраивать публичных истерик. Подготовиться к разговору.

Прежде, чем разговаривать с ребенком, подумайте, что именно вы хотите сказать. Прокрутите это в голове, дайте себе время на подготовку. Если же вас уносит в слезы и эмоции, сначала проплачьтесь, потом говорите. Идеальный сценарий, если папа (брат, дядя, дедушка) говорит о мобилизации сам. Но иногда лучше, если это скажет мама или другой близкий взрослый. Но опять же – без инфарктов и обмороков. Призыв – это еще не трагедия. Сам разговор с ребенком нужно строить без эмоциональных оценок, катастрофизации и пафоса. Мы, взрослые, заботимся о детях, а не делаем их своими психотерапевтами и не перекладываем на них свои печали. Не надо рисовать деталей, от которых у ребенка начнутся страхи. Помните, что для любого ребенка взрослый – это безопасность и поддержка.

**Папа в команде супергероев: разговор с 3-7-летними**

С дошкольником стоит разговаривать максимально мягко, донося необходимость призыва на понятных ему примерах: любимых сказочных персонажах или героях мультиков. Можно сказать, что наша страна – это часть нас самих, мы здесь живем, это родина. И сейчас она нуждается в защите, обратилась с просьбой ей помочь. А папа нас не бросает, но он должен ехать на спецзадание по очень важному делу! При этом надо обозначить, что в этой ситуации каждый человек делает то, что может, и что у него хорошо получается: «Вот и мы с тобой ходим в детский сад, делаем домашние дела, растем».

Используйте образы. Например, ребенок смотрит «Щенячий патруль». Скажите ему, что папа, как гонщик из мультфильма, войдет в команду супергероев, чтобы выполнить сверхсложное задание. Еще одно важное движение – вместе ждать: перебрать семейный альбом, распечатать любимые фото, сделать коллаж и повесить на видном месте. Соблюдать ритуалы и договориться о сеансах связи с папой: написать ему послание и опустить в почтовый ящик. Поддерживайте стабильность мира малыша, не обрывайте это. Не запрещайте чувства. Да, возможна долгая разлука, но ребенок имеет право на выражение своих эмоций, присоединитесь, разделите грусть вместе с ним.

Есть еще один прием сгладить углы: если уходит очень близкий член семьи, пусть перед отъездом вручит какую-то свою личную вещь, не обязательно ценную. Например, любимую кружку, авторучку, расческу. Скажет, что это важно для него, и он отдает ее ребенку на хранение.

**Он уже все знает: разговор с 10-летним**

В таком возрасте нужно отложить сказки в сторону и создать более реалистичные связи с помощью гаджетов: отправить СМС-ку, записать трогательный видео привет. Показать, как ребенок справляется со своими обязанностями: заботится о любимом питомце, помогает маме по дому, получает пятерки в школе, познает этот мир и вообще молодец.

Взрослому надо признать: да, папу призвали в армию, это произошло. Но нельзя опускать руки. Привлеките школьника к какой-то полезной общественной деятельности, но не передавайте полностью ответственность, присоединитесь к делу. Папе стоит знать, что в тылу у него есть подмога и надежное плечо, на которое можно опереться: «Он ушел защищать страну, мы можем не бояться. Пожелаем ему удачи».

При этом, дети бывают жестоки. Они еще не испытывали боли, у них нет опыта, поэтому неаккуратны в проявлении своих эмоций. Взрослые должны мониторить ситуацию, в том числе и в школьных коллективах, потому что детям свойственно искажать информацию, интерпретировать иначе.

Учитывайте, что 10-летки уже точно вошли в социум, где все эти темы обсуждаются. Если ребенок спросит, может ли с папой случиться что-то плохое, ничего не скрывайте, но попробуйте обратить его внимание и на хорошее, и на то, что плохое не обязательно должно произойти.

Также некоторые психологи советуют не сильно увлекаться темой патриотики: не рекомендуют смотреть военные парады, документальное кино. Не развивайте героизм.

**Готовьтесь к бунту: разговор с 12-16-летними**

Родителям тинейджеров, разговаривая на тему мобилизации, следует быть осторожным. В этом возрасте дети зачастую более информированы, чем их мамы и папы. В беседе с подростком должно быть больше вопросов, чем утверждений. У таких детей уже есть своя точка зрения, это должен быть открытый диалог, но без критики и навязывания. Иначе может возникнуть конфликт – и ребенок просто закроется. Подросткам бывает сложно показывать чувства.

Можно сказать: «Да, я признаю твои эмоции. Ты всегда можешь положиться на меня, но ты и сам уже достаточно взрослый». Это должно быть легкое касание, не надо провоцировать, навязывать и наоборот – не стоит пресекать разговоры. Оставить место для боли, применить тактику открытой двери: «Жаль, что так случилось с нами, но мы есть друг у друга». Однако не нужно делать из подростка партнера. Обращаться к нему за помощью, пока папы нет, нормально, но он должен оставаться для вас ребенком. Позвольте ему это, – говорит эксперт.

В подростковом возрасте наиболее эффективное общение происходит с чужим авторитетным взрослым: спортивным тренером, преподавателем, близким другом семьи, крестным. Выстраиваются четкие границы, но оказывается огромное влияние на формирование мировоззрения ребенка лицами преимущественно мужского пола.

Если вы не справляетесь самостоятельно разгрузить ребенка эмоционально – обратитесь за помощью к специалистам:

8 800 2000 122 – детский телефон доверия

8 8422 42 00 25 – телефон доверия в г.Ульяновск

8 937 453 63 47 – педагог – психолог Исаева О.В.ОГАУСО «Центр социально –психологической помощи семье и детям» в р.п.Чердаклы.