

Як заспокоїти дітей під час війни?

- ◆ Обняти та взяти за руку.
- ◆ Сказати, що ситуація дуже складна. Сталося те, чого ми боялися. І нам важливо бути дуже зібраними та допомагати один одному. Ми разом. Армія зараз робить усе можливе, щоб ми були у безпеці.
- ◆ Ми можемо чути страшні звуки, довкола люди можуть боятися. Можливо, нам потрібно буде перейти у безпечніше місце.
- ◆ Запитати дитину, яку іграшки вона хоче взяти з собою.
- ◆ Закликати дитину уважно виконувати прохання батьків в екстремальній ситуації
- ◆ Пояснити, що вам також страшно. Та запевнити, що ми все владнаємо.

ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.



Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захисти, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите та не сперечатися.



Спробуйте відволікти дитину гумором, іграшками, руханками. Говоріть про побутові речі, читайте вголос.



Разом практикуйте так зване квадратне дихання: вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.



Не нехуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.

☞ Дитяча психіка - найвразливіша. Діти добре відчують будь-які зміни в поведінці своїх батьків, навіть якщо ті вдають, що нічого не відбувається.

Як правильно пояснити дитині про те, що зараз - йде війна, що тривожна сирена, вибухи та постріли - це знак йти до укриття, а головне - як заспокоїти?

Ні в якому разі не приховуйте правди, будьте відвертими, не вигадуйте свої варіанти подій, а головне - запевніть їх у тому, що зробите все, аби їх захистити.