

Пам'ятка для батьків
або як потурбуватися про емоційний та моральний стан дітей
під час воєнних дій

1. МІНІМІЗУЙТЕ ПЕРЕГЛЯД НОВИН З ДИТИНОЮ.

В ідеалі, уникайте їх перегляду при дитині. Задля власного спокою можна поставити дедлайн на їх перегляд, уникаючи постійного моніторингу соцмереж.

2. ГОВОРІТЬ З ДИТИНОЮ. БАГАТО. ПОСТІЙНО.

Це прекрасний інструмент, який можна взяти з собою в укриття. Намагайтеся бути максимально чесними та озвучуйте лише правдиві факти або те, в чому дійсно впевнені.

3. ДІТИ ПОТРЕБУЮТЬ ТАКТИЛЬНОСТІ.

Намагайтеся обіймати дитину якомога частіше. Для молодших дітей гарно спрацюють пальчикові ігри. Можна створити максимальне почуття безпеки: обійміть дитину; ритмічними, проте не динамічними погойдуваннями рухайтеся вправо-вліво, вперед-назад; можна паралельно з цим поглажувати дитину або наспівувати якусь мелодію.

4. НЕ СОРОМТЕСЯ ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО ВЛАСНІ ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ.

Ви живі! У вас є емоції! Ви вчите дитину тому, що проявляти їх – це нормально.

5. ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО ДІТЕЙ.

Найчастіше вони транслюють те, що переживають і відчувають мимовільно.

Інколи, самі не розуміючи, що з ними відбувається. Дуже гарно спрацює повторення за дитиною її ж тверджень. Наприклад: «Ти злишся на ... Так?», «Ти боїшся, що ...» і т.д.

6. СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА ГРОЮ ДИТИНИ.

Саме в грі дитина проживає те, що свідомо прожити не в змозі. Гра може допомогти зрозуміти те, що дитина не зможе проговорити.

7. НЕ ВТОМЛЮЙТЕСЯ ПОВТОРЮВАТИ ДИТИНІ, ЩО ВИ ПОРУЧ, ЩО ВИ ЇЇ

ЗАХИЩАЄТЕ, ТУРБУЄТЕСЬ, ЩО ВОНА НЕ САМОТНЯ. Намагайтеся бути в зоні постійного доступу: фізично, по телефону, по відеозв'язку.

8. ДОЗВОЛЬТЕ ДИТИНІ БРАТИ З СОБОЮ ВАЖЛИВУ РІЧ АБО ІГРАШКУ.

Це створить додаткове відчуття безпеки.

9. НЕ ІГНОРУЙТЕ МОЖЛИВОСТІ СТВОРИТИ СИМВОЛІЧНІ РИТУАЛИ ПЕРЕД

СНОМ. Це може бути, наприклад, розмова на нейтральні або спільні теми або обійми, читання або складання казок.

10. ДОЗВОЛЯЙТЕ ДІТЯМ ЗНІМАТИ НАПРУГУ В КОНСТРУКТИВНИЙ СПОСІБ.

Це можуть бути різноманітні ігри та техніки:

- Рвати або зминати папір
- Гра в «паперові» сніжки
- Боксувати м'яку подушку
- «Крик без крику»: просимо дитину спробувати закричати, але без голосу (гучності)
- Ігри з водою та піском