

«Як говорити з дітьми про війну?»

Усе залежить від віку дитини. Діти віком 7-10 років усе розуміють. Потрібно підтримувати їх, намагатися відповідати на їх питання ♦ діти різного віку зчитують інформацію від батьків: якщо батьки у тривозі, це передається дітям ♦ батькам намагатися максимально зберігати спокій. Якщо хочеться плакати - намагайтеся робити це не в присутності дитини. Якщо «накриває» в присутності дитини - вдихайте глибоко, вмийте обличчя холодною водою. Важливо, щоб тривога не передавалася дітям і не лякала їх

- ♦ моліться разом з дітьми
- ♦ не варто говорити про вкрай важкі речі
- ♦ не допускати і не уявляти найгірший розвиток подій, щоб не впадати у паніку - цим можемо собі нашкодити
- ♦ коли ситуація прийде - на той момент будемо мати Божу милість і Він нас укріпить
- ♦ «перебувати» у теперішньому дні
- ♦ займатися повсякденною рутинною роботою, мріяти, прогнозувати
- ♦ наше завдання зараз - вижити максимально психічно здоровими
- ♦ не боятися говорити про свої страхи - варто «виговоритися», і стане легше
- ♦ не соромитися просити про допомогу, не біймося зізнатися, що ми слабкі
- ♦ я тут і зараз, і зі мною Бог
- ♦ життя в іншій реальності - це захисна реакція нашого організму
- ♦ запланувати, що буду робити у випадку небезпеки - продумати кроки і залишити: буду про це думати, коли буде необхідно
- ♦ для дитини важлива спокійна мама
- ♦ важливі обійми та почуття безпеки
- ♦ гарна погода: гуляйте, відпочивайте
- ♦ максимально бути у контакті зі своїм тілом
- ♦ менше концентруватися на новинах
- ♦ Бог на усе дасть сили

