

Поради психолога Світлани Ройз

Що сказати дітям

Обійми, тримай за руку

Сказати - зараз ситуація дуже важка. Сталося те, чого ми боялися. І нам важливо бути дуже зібраними і допомагати один одному. Ми разом. Зараз армія робить все можливе, щоб вберегти нас.

Ми можемо чути страшні звуки, люди навколо нас можуть боятися.

Можливо, нам знадобиться переїхати в безпечніше місце.

Які іграшки ви б хотіли взяти з собою.

Пам'ятайте, що дуже важливо робити те, що я кажу прямо зараз.

Мені найбільше страшно. Але я впевнений, що у нас все вийде. І наша армія нас зараз захищає.

Якщо є можливість, запропонуйте рух, потяги, дихання - ніби ви дмете на квітку.

Віддай відповідальність - дивись іграшку

Телефон на зарядці і дозвольте мені грати в тетріс.

У нас зараз поруч 5 маленьких дітей, зараз дивляться фільм, ми з ними:

дуже міцно обіймалися

якщо дитина трясеться (або ви бачите страх) - можна попросити дитину, щоб дуже сильно стиснула вашу руку, щосили

Нехай вас обійме, наче хоче проковтнути

Ми сідали один за одним, спина до живота і повзали на полах великою гусеницею по підлозі

Кричали

Робили вдих і змахували руками, трусячи пальцями

Важливо давати по ковтку води

Грати в комп'ютерні ігри

Чудово, якщо вдасться розсмішити

Якщо дитина маленька - тримайте животик до живота, як кенгуру і намагайтеся простукувати долонею спинку - 1 удар у секунду

Покачати, почати співати разом

Пропонуйте вибір із 2 дій - ти хочеш пити чай, чи воду

Дивитись мультфільм чи грати

Якщо відчуваєте, що холодні руки і трусить – розтирати руки, пити солодкий чай, розмовляти



Впораємося!