

Як заспокоїти дитину?



Психологиня Світлана Ройз рекомендує обійняти дитину, взяти її за руку і сказати:

*"Зараз дуже складна ситуація. Сталося те, чого ми побоювалися.
І нам важливо бути дуже зібраними і допомагати один одному. Ми разом.*

*Армія зараз робить усе можливе, щоб ми були у безпеці.
Ми можемо чути страшні звуки, навкруги люди можуть боятися.
Можливо, нам треба буде перейти у безпечніше місце. Які речі або іграшки
ти б хотів взяти з собою?*

*Ти пам'ятаєш, що зараз дуже важливо робити те, що я говорю.
Мені самій страшно. Але я впевнена, що ми впораємося.
Наша армія зараз нас захищає".*

- Якщо є можливість, запропонуйте дитині рух, дихання.
- Дайте дитині відповідальність, наприклад, стежити за іграшкою.
- Поставте телефон на зарядку і дайте дитині пограти в тетрис чи інші ігри.
- Якщо дитина трясеться (або ви бачите страх), можна попросити дитину, щоб вона дуже сильно стиснула вашу руку.
- Варто багато обійматися.
- Важливо давати по ковтку води.
- Чудово, якщо вдасться розсмішити дитину.
- Якщо дитина маленька – тримайте животик до живота, як кенгуру, і намагайтеся простукувати долонею спину – 1 легкий стук на секунду.
- Покачайте дитину, почніть співати разом.
- Пропонуйте вибір із двох дій: ти хочеш пити чай чи воду, дивитись мультфільм чи грати.
- Якщо відчуваєте, що в малечі холодні руки та її трусить – розтирайте руки, розмовляйте, давайте пити солодкий чай.

Психологині Світлана Ройз і Катерина Гольцберг опублікували поради,
як заспокоїти дітей під час війни.