

Як ми можемо допомогти дітям

1. Зменшити гучність відео про війну. Ми не можемо не моніторити новини. Але для дітей краще, аби вони не чули голоси коментаторів та ведучих, які транслюють тривогу. Якщо можемо, читаймо новини. Або дивімося їх, коли дитина не поряд.
2. Допомагаємо собі заспокоїтися через тіло, оскільки вони відчують нашу тривогу («Якщо моя мама така доросла і всесильна боїться і нервує, значить, я теж боюся і нервую»). Тому п'ємо воду і даємо пити дітям. Дихаємо методом квадрату, який дозволяє заспокоїтися найшвидше: вдих 4 секунди, затримуємо подих на 4 секунди, видих на 4 секунди, затримуємо подих на 4 секунди.
3. Якщо є поряд повітряні кульки, нехай дитина подумає про все, чого вона боїться, зробить глибокий вдих і нехай видихає усі-усі свої страхи у кульку. Потім зав'язати і, якщо поряд є фломастер, на кульці написати свої страхи. Далі запитуємо дитину, що вона хоче зробити з кулькою: лопнути, залишити.
4. Якщо дитина грає у війну, не стримуємо. Так вона намагається справитися зі своїми емоціями. Нехай «стріляє» у противників, б'є їх палицями, задіює танки з ракетами, зброю, радіє перемозі тощо.
5. Якщо дитина нам говорить, що боїться, ми можемо пропонувати їй намалювати свій страх і порвати/зім'яти і викинути у смітник малюнок. Якщо ж пластилін, нехай ліпить і розчавлює свій страх. Ми говоримо, що страх - це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Боятися сирен і вибухів - це нормально і дітям, і дорослим. І що Вам теж страшно. Говоримо, що вирішити цю проблему - це не задача дитини. І обов'язково підкреслюємо, що наша армія нас захищає і що дорослі у всьому світі зараз докладають максимум зусиль, аби знову настав мир. І найголовніше, що ми разом. І ми точно впораємося.
6. Надаємо дитині можливість задати питання про війну, розказати, як вони себе почувають. Вислуховуємо на рівні очей, це заспокоює. Нам не потрібно описувати деталі, важливо зважати на вік дитини.
7. Коли ми допомагаємо іншим, це заспокоює. Можна дати дитині завдання, за яке вона буде відповідальна: поливати квітку, робити комусь чай, слідкувати, аби світло у порожніх кімнатах було вимкнено, тощо.
8. Даємо планшет. Стільки, скільки ви вважаєте за потрібне. Почуття провини в

сторону, навіть якщо час перевищує 4 години. Зате потім максимально будьте поряд, обіймайтеся, робіть масаж тощо. Тактильність зараз важлива.

9. Українці запустили телеграм канал "Павлуша і Ява" з аудіоказками для дітей, що перебувають в укриттях.

Аудіофайли з казками можна скачати та слухати офлайн. <https://t.me/pavlushaiyava>

Будь ласка, розповсюджуйте, аби інші батьки теж могли захистити дитячу психіку.

Лада Ендресен,
дитячий психолог

Джерело

<https://nenp.facebook.com/EndresenLada/photos/a.369704733711291/928839317797827>