

Слова, які потребує кожен...

Більше порад на Telegram-каналі «Підтримай дитину»



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС МОЖЕ ДЕСТАБІЛІЗУВАТИ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ВАШОЇ ДИТИНИ, ТОМУ ДУЖЕ ВАЖЛИВО ДАТИ ЇЙ ВІДЧУТИ СЕБЕ У БЕЗПЕЦІ

Скажіть їй, коли вона сумує:

Я тебе люблю

Ми разом

Я поруч

Ми можемо поговорити про це будь-коли

Ти сильний. Ми вже
пройшли багато і
зможемо це (або все)
подолати

Це нормально, що ти
так почуваєшся

Посумуй
стільки,
скільки тобі
потрібно

Я розумію

Я тут з тобою для тебе

Так сталося

Мені
також
сумно

Це провина
інших

Ми пройдемо через це
разом



5
п
о
р
а
д

д
л
я

б
а
т
ь
к
і
в

"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

1. Бути поруч!

Пам'ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі...



"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

2. Бути прикладом!



Більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як пореємося ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає... І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову...

700



"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

3. Спілкуватися

Це так важливо для дітей, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать... І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути чесними. Це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов'язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!



"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

4. Задіювати ¹⁰⁰

Ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити, що б не було - ми маємо Жити. І звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і т.д. – це і вчитися, і малювати, читати/слухати казки, гратися (у різні способи, і не лише в телефоні – є стільки стосункових ігор), допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим...



"ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ"

5. Відновлюватися 😊

Це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий «павербенк». Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов'язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.), і що нагадує їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне...

