

Як вберегти психічне здоров'я дітей під час війни?

Проводьте алегорії з улюбленими казками. Коли збираєте дитину в укриття, поясніть, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадайте улюблені казки вашої дитини та які там були випробовування.

Це допоможе малечі зрозуміти не унікальність ситуації, допоможе запустити механізми адаптації.

Вигадуйте нових фантастичних персонажів. Звісно, під землею у підвалах та укриттях холодно або жарко, тісно, темно і лячно. Але в нас є уява! Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигдаємо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами, та інше» - персональний тотем-захисник, як Патронус у Гарі Поттера.

Так ми зможемо зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

Розказуйте про янголів, які захищають, коли лунають вибухи.

А ще, можна запропонувати дитині казочку про “Чарівний дзвіночок”