

Що таке війна?

Як пояснити це дитині та вправи для психологічної допомоги: сімейна та дитяча психологиня Світлана Ройз.

● Ми можемо пояснити, що війна — це агресивні дії однієї країни щодо іншої. Війна вже триває 8 років, просто вона була для нас непомітна. Зараз це змінилося. Якщо дитина знає, що таке цінності, можна пояснити, що цінності людей і країн можуть не збігатися.

● Війна — це завжди страшно та жахливо. Ми маємо робити акцент: “Дивися, ми зараз у безпеці й наша армія робить усе, щоби ми залишалися в безпеці. А для того, щоби ми були в більшій безпеці, нам треба прислуховуватися одне до одного, важливо, щоби ти робив те, що я кажу. Ти відповідаєш за те-то й те-то”. Дитину важливо зробити відповідальним за щось. Будь-яка розмова з дитиною має закінчуватися обіймами.

● Корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що зовні, важливо — що ми впускаємо всередину.

Далі — кілька порад, як допомогти дитині.

■ Режим дня. Робіть усе, що ви робили раніше, якщо є така можливість. Якщо дитина їла завжди о певній годині та є можливість так робити і надалі — продовжуйте. Те, що зараз пов’язує нас із мирним часом, буде на користь.

■ Важливо створювати безпечний простір. Наприклад, будиночки чи “халабуди”, сидіти на підлозі, малювати будиночки, гратися в хованки. Те, що може давати відчуття кордонів.

■ Грати в псевдоагресивні ігри. Наприклад, битися подушками, бігати і кричати, грати в боулінг чи збивати кульки.

■ Використовуємо протокол для дітей у стресі, про який я дізналася від одного з моїх викладачів з Ізраїля Олександра Гершанова. Коли людина пережила стрес, перше, що треба зробити — обійняти її. Але водночас важливо старатися не торкатися відкритих частин тіла, бо це може спричинити ще більшу невротизацію. Ми можемо взяти людину за руку, якщо інший контакт неможливий.

■ Розмахувати руками, як маятником.