

ЯК ЗАХИСТИТИ ДИТЯЧУ ПСИХІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1. Казка та супергерої.

Пригадайте чи вигадайте казку, де герой проходить випробування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Розповідайте її, коли збираєтесь у сховище, або перебуваєте там.

✓ Це допоможе дитині зрозуміти ситуацію, допоможе запустити механізми адаптації.

2. Ігри на позитивну уяву.

У багатьох сховищах холодно або жарко, тісно, темно і лячно. Включіть уяву! Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигадасмо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами, та інше».

✓ Так ми зменшимо вплив страху від замкнутого простору, коли не можеш робити те, що хочеш, що звук робити.

3. Розповіді про янголів, які обороняють.

Коли лунають вибухи та постріли, але ви захищені, можна з дитиною уявляти великі крила Янголів, що боронять наших солдат та допомагають їм нас захищати.

✓ Так ми допоможемо малечі відчувати себе в безпеці.

4. Малюнки захисникам.

Коли у дитини виникають запитання, чим ми можемо допомогти, – створюйте з малечею малюнки підтримки та сміливо викладайте їх у соціальні мережі.

✓ Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

5. Активна діяльність

Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови.

✓ Так ми допомагаємо організму стабілізувати психічну систему після дезорганізації воєнним станом.