ЯК ЗАСПОКОЇТИ І РОЗВАЖИТИ ДИТИНУ В УКРИТТІ: ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

У воєнний час діти дуже потребують підтримки дорослих
Сотні дітей по всій Україні зараз живуть під щоденними обстрілами і вибухами. Їх дитинство проходить в підвалах і бомбосховищах. Фонд ЮНІСЕФ дав кілька порад для батьків, які допоможуть заспокоїти дитину і урізноманітнити її дозвілля в укритті.

Проговоріть план дій

Проговоріть план дій на випадок обстрілу або надзвичайної ситуації. Домовтеся, що дитина візьме з собою і як ви доберетеся до укриття. Намалюйте план укриття на папері. Так дитина буде відчувати себе впевненою і підготовленою.

Слідкуйте за самопочуттям дитини

Слідкуйте за активністю, самопочуттям і емоціям дитини. Частіше запитуйте дитину "Як ти себе почуваєш?". Дитина відчує, що її почуття помічають і вона не одна.
Якщо дитина злякалася або в ступорі, допоможіть їй прийти в себе за допомогою простих питань. Наприклад "Тобі зараз не холодно?" або "Тебе звуть Наташа, правильно?".

Обговорюйте емоції

Дозвольте дитині злитися або плакати, Не забороняйте проявляти емоції. Дайте дітям зрозуміти, що ви помічаєте їх переживання: "Мені здається, що тобі страшно". Давайте обіцянки, які ви можете контролювати: замість "Все буде добре" - "Ми завжди будемо разом".

Частіше обіймайтеся

Тактильний контакт знизить рівень тривоги і допоможе дитині заспокоїтися.

Дотримуйтесь режиму дня

Дотримання режиму дня повертає почуття контролю над своїм життям. Слідкуйте за тим, щоб дитина чистив зуби, робив зарядку і дотримувався режим сну. Також можна придумати щоденний вечірній ритуал, наприклад, заспівати пісню або випити чай перед сном.

Дбайте про себе

Діти швидко переймають стрес батьків і копіюють їх поведінку. Тому не забувайте піклуватися про себе: висипайтеся, правильно харчуйтеся і відпочивайте по можливості. Дитині буде спокійніше, якщо батьки в порядку.

Оберігайте дитину від стресу

Не обговорюйте новини війни при дітях і не панікуйте в їх присутності. Не залякуйте дитину, не кажіть неперевірену інформацію.

Відверніть увагу дитини

Розважити дитину допоможуть казки або аудіокниги. Матеріали можна

зберегти собі на телефон і користуватися без Інтернету, наприклад, на сайті Yakaboo, в Телеграм-каналах "Аудіоказки" і "Павлуша і Ява".