

Як допомогти дитині відчувати свою силу

Ми сьогодні із знайомою дівчинкою шукали, що саме зараз може бути її (і не тільки її) особистою допомогою країні, «її зброєю». На що саме вона може впливати.

«Якщо я щось можу робити «сам», щось можу проконтролювати - це надає сил».

Що ти можеш зробити:

- ☀ Намалювати малюнок в підтримку воїнам
- ☀ Зробити листівку для близьких чи друзів (зараз всі потребують уваги та радості)
- ☀ Посміхнутися (від наших посмішок знайомим і незнайомим стає веселіше)
- ☀ Запитати, чим допомогти (наприклад, допомогти приготувати їжу)
- ☀ Розповідати про Україну, співати пісні, і одночасно, вивчати мову, традиції іншої країни та міста
- ☀ Пограти з молодшими (молодші діти часто відчують себе самотніми та розгубленими)
- ☀ Вчитися (твої знання дуже важливі для того, щоб відновлювати Україну)
- ☀ Говорити українською, намагатися вчити її (ти ж знаєш, що мова – це теж наша зброя)
- ☀ Якщо ти в іншій країні, пам'ятай, що представляєш Україну (саме дивлячись на тих, хто зараз за кордоном, у людей буде формуватись образ українця)
- ☀ Взяти відповідальність за те, що можеш (свої речі, квітка, домашня тварина, свої іграшки)

☀ Під час сирени - дбати про те, щоб бути в безпечному місці, можливо, допомогти комусь зберігати спокій

☀ Писати та спілкуватися з друзями (їм теж важлива підтримка)

☀ Дотримуватися правил безпеки (наприклад, не приймати дзвінки з чужих телефонів, якщо ти в Україні - побачиш будь які снаряди, міни— не чіпай її, одразу повідомляй дорослим...)

☀ Можеш дбати про своє здоров'я (пити воду, робити зарядку, чистити зуби)

☀ Молитися

Мріяти про те, якою буде Країна

Все це – так важливо. І все це – теж «зброя».

Ти дуже багато можеш! ❤

У дитини теж може бути своя "провина того, що вижив", вона теж може відчувати безпорадність, вона теж може шукати - чим допомогти Україні, особливо, якщо її батько чи мати зараз в ЗСУ - ми можемо допомогти їй спрямувати свої сили в продуктивні дії.

Це точно буде терапевтичним

Світлана Ройз