



## Дитина в укритті без нас

Давайте разом подумаємо, що ще можемо зробити для спокою наших дітей, коли вони не поруч із нами. Сьогодні дізналася одразу про дві подібні історії.

Діти з дитячого садочку під час тривоги знаходяться в укритті. Там

немає світла. Діти плачуть від страху. Дорослі, чи не знають, як заспокоїти дітей, як їх зайняти, чи самі розгублені. Дитина приходить додому - у неї істерика.

Я не буду коментувати підготовку укриттів, роль дорослого і те, що дорослим поруч з дітьми важливо робити. (Спасибі тим дорослим - вихователям, вчителям, які кожного дня роблять подвиги заради спокою і безпеки наших дітей).

🌱 Якщо дитина маленька, у неї немає телефону і немає можливості включити ліхтарик в телефоні - важливо підготувати для неї ліхтарик, можливо, лед-свічку, іграшку, щоб світилась в темряві: гірлянди, новорічні ліхтарики на батарейках. Навчити її включати та виключати (сказати, що нічого страшного, якщо щось загубиться чи зламається).

🌱 Дати з собою іграшку, яку можна прикріпити до одягу (як брелок), чи яку можливо було б обнімати, можливо, яка б була на липучках, кріпилась би на гудзик. Можливо, браслет. Якщо це можливо, дати пляшку - з водою - по типу спортивної пляшки - поїлки. Дати поп-іт, чи безпечну жмакалку.

🌱 Ми дома з дітьми звертаємо увагу на:

**ЗНАННЯ** - що буде відбуватися, чому ми йдемо в укриття, можливо, разом слухаємо - дивимось пісню - руханку "Крокуй до укриття".

**ЕМОЦІЇ** - Даємо підтримку в емоціях - (це дуже неприємно, це справді, страшно, особливо, коли темно. Я б точно злякалась - ти така/такий молодець, так мужньо тримаєшся. А що ти робив?....)

**ДІЇ** - а знаєш, що можна робити, коли (страшно, темно, сумно).

🌞 І разом співаємо, читаємо вірші, граємо в ігри, які б діти могли відтворити без нас, робимо вправи - вчимо робити потягушки, щоб знімати спазм м'язів, робити прості дихальні практики (найпростіша - кит: скласти ручки в кулачки, і робити гучний видих через отвір, пальчики: ручки в кулачках - вдих, стискаємо ще сильніше кулачком,

видих - розпрямляємо великий пальчик, вдих - кулачки крім великого пальця стиснуті - видих, розпрямляємо вказівний пальчик і так всі пальці

Створюємо ритуали близькості:

☀ Цілуємо в долоньку і просимо, щоб дитина прикладала долоньку, якщо буде скучати за нами, до щічки, до животика... (Ця ідея з книги "поцілунок в долонці")

☀ Даємо послухати своє серце і перекладаємо ручку на серце дитини. Серце завжди каже: "люблю"

☀ Торкаємося "кнопочок" любові (вигадуємо, де на тілі місця, де у нас "скарби любові" (долоньку, щічки, плече, лікоть). Дитина сама може торкнутись до цієї «кнопочки».

☀ У коментарі прекрасну ідею розповіли - вранці малювати на ручці один одному сердечко чи сонечко, щоб можна було торкнутись.

Звичайно, увагу дітей важливо скеровувати.

🌲 Діти, у яких є телефони, не мають звикати до того, що вони при дискомфорті та небезпеці тільки користуються телефонами - іграми, переглядами відео. Це створює непродуктивну звичку. Нам важливо було б змінювати, перемикати активності.

Коли дитина повертається додому - це, на жаль, нормально, якщо вона буде перезбуджена, якщо у маленької дитини буде істерика. Вона так робить "видих" всієї напруги. Намагається його перемістити "в нас". Вона зможе стабілізуватись, завдяки нашій стійкості, спокійному диханню, розумінню, що з нею відбувається. Дитина може ходити за нами «хвостиком», намагатись "вжатись, втиснутись" в нас- і якщо у дорослих є сили, було б прекрасно дитину потримати біля серця, обійняти, створити наче кенгурятці гаманець.

Якщо дитина завмирає - ми маємо спонукати її до дій, може, вона зможе з нами робити вечерю.

Я нам всім так бажаю сил, щоб ми могли вмістити в себе все це.

Обіймаю, Родино, ❤️ хочу для нас всіх безпеки і Перемоги

**@Світлана Ройз**

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100023968574437>