

Як надати первинну психологічну допомогу дитині під час війни

- Запевніть дитину в тому, що ставитеся до її переживань серйозно та знайомі з дітьми, які зазнали таких самих випробувань: «Я знаю одного сміливого хлопчика, який пережив таку саму ситуацію».
- Створюйте атмосферу безпеки — обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте та грайте з нею.
- Переглядайте разом із дитиною «позитивні» фотографії чи зображення — так зможете звернутися до приємних образів із минулого, послабити неприємні спогади.
- Спрямовуйте розмову про воєнні події в інший напрям — переходьте від опису деталей до опису почуттів: спонукайте дитину описувати не деталі події, а її почуття.
- Допмагайте вибудувати життєву перспективу — визначити конкретні цілі та окреслити конкретні терміни.
- Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів — нормально.
- Підвищуйте самооцінку дитини — частіше хваліть її за хороші вчинки.
- Грайте в ігри з піском, водою чи глиною — взаємодія з такими матеріалами дасть дитині змогу виразити переживання за допомогою образів.
- Не дозволяйте потурати вами — не виконуйте будь-які бажання дитини з жалю до неї.