



Без паніки: як заспокоїти дітей під час війни?



ЧДЮ №6 «Веселка»



Зараз дуже складна ситуація. Сталося те, чого ми побоювалися. І нам важливо бути дуже зібраними і допомагати один одному. Ми разом.

Армія зараз робить усе можливе, щоб ми були у безпеці. Ми можемо чути страшні звуки, навкруги люди можуть боятися. Можливо, нам треба буде перейти у безпечніше місце. Які речі або іграшки ти б хотів взяти з собою?

Ти пам'ятаєш, що зараз дуже важливо робити те, що я говорю. Мені самій страшно. Але я впевнена, що ми впораємося. Наша армія зараз нас захищає".



Як мають поводитися батьки дитини,
коли починається обстріл
Заздалегідь попередьте дитину: коли
почуємо звук сирени, маємо взяти вже
підготовлений рюкзак чи валізу та
йти у безпечне місце. Зараз діти вже
знають, де укриття або де у квартирі
сховатися.

Коли обстріли почалися, батькам
важливо не панікувати – саме паніка
дорослих лякає дітей найбільше.
Йдіть швидко, говоріть лаконічно і з
підтримкою: "Зараз небезпечно,
маємо негайно йти в укриття".



4050 №6 «Веселка»

Як говорити з дітьми?
"Коли говорите – зберігайте спокій.

Нехай з дитиною говорить та
людина, яка найбільш спокійна.
Варто сказати, що ви відповідально
ставитесь до ситуації і зробите все,
щоби захистити себе і їх.

Зараз будуть доречні:

обійми;

гумор;

рутинні справи (сумісні);

→ квадратне дихання (вдихаємо –
затримка дихання – видихаємо –

затримка дихання);

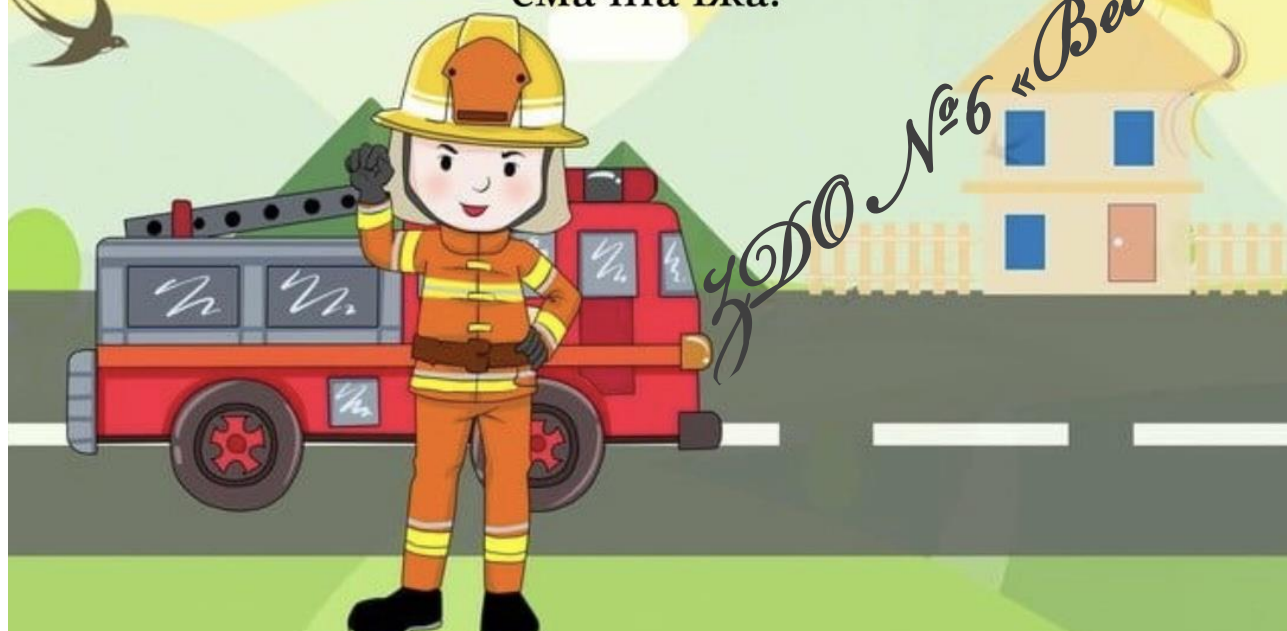
комп'ютерні ігри;

пиття теплих (не холодних, не
гарячих) напоїв;

розповідання казок, історій, читання
дітям вголос;

мультки, серіали;

смачна їжа.



Якщо є можливість, запропонуйте дитині рух,
дихання.

Дайте дитині відповідальність, наприклад,
стежити за іграшкою.

Поставте телефон на зарядку і дайте дитині
пограти в тетрис чи інші ігри.

Якщо дитина трясеться (або ви бачите страх),
можна попросити дитину, щоб вона дуже
сильно стиснула вашу руку.

Варто багато обійматися.

Важливо давати по ковтку води.

Чудово, якщо вдасться розсмішити дитину.

Якщо дитина маленька – тримайте животик до
живота, як кенгуру, і намагайтеся
простукувати долонею спину – і легкий стук
на секунду.

Покачайте дитину, почніть співати разом.

