

Шановні дорослі!

Під час війни, ми усі стикнулися з небезпекою та невизначенням, до яких ніхто не буває готовий. Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють — отримують відповідь. Дати дитині відчуття безпеки.

Щоб допомогти нашим дітям пережити цей важкий період скористайтесь цими порадами:

Розпочніть з того, що можна казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся за солдат, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся». Показати, як саме дорослі переживають ці почуття, як справляються зі своїм страхом.

Варто говорити з дітьми відверто - і найголовніше – не усувати дитину від правди. Найкраще почати з пояснень, чому саме відбуваються конфлікти. Ось приміром перегляньте мультфільм, який не лише відволіче дитину від тривожних думок, алей збадьорить оптимізмом, надією. (Використайте це посилання Мультфільм "Добро завжди перемагає" – <https://www.youtube.com/watch?v=VNnOzhhsUw>)

Найкращим методом у боротьбі зі страхами й стресом у дітей є малюнок. Уже сам факт, що дитина взяла папір та олівець і малює те, що її лякає, є дуже позитивним.

Намагайтеся прибрати дітей від телеекранів, коли там детально розповідають, хто кого і якою зброєю вбив, а також іде відповідний відеоряд. Навіть якщо вам здається, що дитина не цікавиться телевізором, майте на увазі, що діти бачать і помічають усе, не недооцінюйте їх!