

Пам'ятка для батьків: як правильно пояснити дитині про те, що зараз триває війна



Публікуємо вам пам'ятку про те, як допомогти дітям впоратися з тривожністю.

Дитяча психіка – найвразливіша. Діти добре відчують будь-які зміни у поведінці своїх батьків, навіть якщо ті вдають, що нічого не відбувається.

Як правильно пояснити дитині про те, що зараз триває війна, що тривожна сирена, вибухи та постріли – це знак йти до укриття, а головне – як заспокоїти?

У жодному разі не приховуйте правди, будьте відвертими, не вигадуйте свої варіанти подій, а головне – запевніть їх у тому, що зробите все, щоб їх захистити.

Також дитяча психологиня [Світлана Ройз дала поради](#), що говорити дітям під час війни.

[Telegram-канал "Психологічна підтримка"](#) опублікував пам'ятку батькам.

ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.



Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захистити, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите та не сперечатися.



Спробуйте відволікти дитину гумором, іграшками, руханками. Говоріть про побутові речі, читайте вголос.



Разом практикуйте так зване квадратне дихання: вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.



Не нехуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.

Пам'ятка

Використана література:

1. Пам'ятка для батьків: як правильно пояснити дитині про те, що зараз триває війна. URL: <https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/pam-yatka-dlya-batkiv-yak-pravilno-poyasniti-ditini-pro-te-scho-zaraz-trivaye-viyna-1990342.html> (дата звернення: 06.03.2022)