

Як підтримати дитину під час війни

Війна вносить свої корективи в наше життя та приносить розгубленість, тривогу, страх, злість та апатію. У цей період дуже важливо сприяти збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. В першу чергу це стосується дітей, бо вони дуже беззахисні під час війни. Їхнє життя та безпека безпосередньо залежать від того, чи допомагають їм у складній ситуації.

Декілька порад, які допоможуть підтримати дитину в цей непростий час.

1. Будьте поруч. Відчуття нашої люблячої присутності – це головний «термостат безпеки» для душі дитини. Обіймайте свою дитину, співпрацюйте разом з нею у якійсь діяльності, спілкуйтеся.
2. Будьте прикладом. Діти дивляться на нас та наслідують наші дії та вчинки. Не обов'язково бути «ідеальним» прикладом, важливо те, що ми не здаємося та постійно йдемо вперед.
3. Спілкуйтеся зі своєю дитиною. Для дітей дуже важливо, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цей час. Необхідно говорити з дітьми з повагою, слухати їх, та відповідати як можемо і бути чесними.
4. Долучайте дитину на будь-якій корисній дії. Життя не повинно проходити повз нас.
5. Потрібно відновлюватись. У режимі дня дітей обов'язково повинні бути сон, їжа, час на гру, рухова активність і щось цікаве.