

ДОПОМОЖЕМО ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ ВІЙНУ

Методи
заспокоєння
дітей в
укриттях

Поради психолога



ВІНОЧОК ЦІКАВИНОК

Допоможемо дітям пережити війну

Методи заспокоєння дітей в укриттях Малюнки

Найгірше людина почувається у двох ситуаціях — при невизначеності та безсиллі. Аби покращити психологічний стан, людині потрібно повернути хоча б частковий контроль над ситуацією. Зокрема, батьки можуть запропонувати дітям зробити щось, щоб змінити стан справ.

Наприклад, треба казати: "Якщо ти намалюєш малюнок, що зараз відбувається, яка ситуація у твоєму домі, як ти почуваєшся зараз, як ти сприймаєш цю війну, то ми його віддамо волонтерам, які збирають малюнки дітей і показують їх у всьому світі. Таким чином ти можеш закликати весь світ допомогти нам. Так ми можемо змінити ситуацію, щоб швидше настав мир".

Також радить дорослий може попросити дитину намалювати світ по закінченні війни або ж створити листівку для військових.

Скажіть, що ти можеш намалювати мрію — світ після війни. Як це буде виглядати? Поясніть дітям, що кожна думка є матеріальною.

Коли ми усвідомлюємо цілі, промальовуємо їх, ми стаємо на крок ближчими до їхнього здійснення. Також можна намалювати малюнок для солдатів, щоб підбадьорити їх.

Коли зайняті наші руки, наше тіло, воно переробляє гормон стресу, який виділяється в нашому тілі.



Допоможемо дітям пережити війну

Методи заспокоєння дітей в укриттях

Заспокійливе дихання. Вірші, забавки та пісні

Коли ми стривожені, дихаємо часто і поверхнево. Тому, щоб заспокоїтися, потрібно зробити дихання глибшим, опустити його до живота. Дорослі та старші діти можуть практикувати дихальні вправи, малечі ж доцільно запропонувати це зробити в ігровій формі.

Дайте дитині повітряну кульку. Подбайте завчасно, щоб вона була. Берете кульку рукою, вдих через ніс, видих у кульку. Відставили її, затиснули, щоб не спускала, і знову. Заохочуйте дитину видихати все більше. Коли ви надуєте кульку, її можна відпустити. Вона буде літати — вже якась невелика розрада. Також це може бути уявна кулька. Дути її треба таким самим методом.

Можна так само погратися з мильними кульками. Можна мати пір'їнку при собі, бавитись піддуванням догори. Подути на дитину, вона на вас. Треба гратися з повітрям.

Психологи радять вивчити з дитиною вірші, забавки з притупуванням та сплескуванням, аби вона мала заняття в укритті.

Особливо позитивно на дитячу психіку впливає музика.

"Запишіть на телефон пісеньку, яка дитині подобається, щоб ви разом з нею могли підспівувати, бо спів дуже заспокійливо впливає на дітей. Коли ми чуємо голос ближнього і свій голос, нам стає спокійніше. Крім того, вмикається природна система заспокоєння через дихання. Якщо вам, батьки, вдасться тією пісенькою заразити всіх поблизу чи ще когось, і ви будете співати разом, від цього стане легше всім довкола"



Допоможемо дітям пережити війну

Методи заспокоєння дітей в укриттях Улюблена іграшка

Перебуваючи у бомбосховищі, дитині варто приділяти чимало активної уваги. Зокрема, не говорити загальні формулювання.

Загальні фрази не дають дитині жодного розуміння, що відбувається. Коли батьки кажуть, що все буде гаразд, але самі бояться, то дитина тієї фрази зовсім не сприймає, вона зчитує батьківську напругу, страх і все решта, що їй не пояснили, вона дофантазовує. А те, що діти дофантазують, є значно перебільшеним, у 100 разів страшнішим, ніж реальна ситуація. Якщо дитина маленька, просто говорити, що все буде добре — неефективно, дитина не розуміє абстракцій. Дітей до 3-4 років варто просто відволікати.

Щоб дитина легше перенесла час в укритті, їй варто взяти з собою улюблену іграшку. Це має бути плюшева, м'якенька іграшка, дуже приємна на дотик, яка є з дитиною в час спокою, з якою вона спатки лягає, яка є частинкою звичайного домашнього життя. І коли трапляється ситуація підвищеної небезпеки, коли треба спускатися у бомбосховище, цю іграшку треба взяти до укриття. Іграшка може надати малюкові впевненість у власних силах. Скажіть дитині «Твій ведмедик боїться, він маленький, треба підбадьорити його. Як це можна зробити?» Поцікавтесь, що можна сказати ведмедику, може, обійняти. Так дитина вкаже вам, що треба зробити. І ви разом з нею це робите. До прикладу, співаєте пісеньку для ведмедика. Так дитина буде почуватися впевненіше.

