

«Зберегти психічне здоров'я дітей»

1. Коли збираєте дитину в сховище, поясніть, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадате казки, які читали дитині та визначіть, які там були випробовування. Це допоможе дитині зрозуміти не унікальність ситуації, допоможе запустити механізми адаптації.

2. Звісно, у сховищах холодно або жарко, тісно, темно і лячно. Але в нас є уява! Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигадасмо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами, та інше».

Так ми зможемо зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

3. Коли лунають вибухи та постріли, але Ви захищені, можна з дитиною уявляти великі крила Янголів, що боронять наших солдат, та допомагають їм нас захищати.

4. Малюнки захисникам. Коли у дитини виникають питання, що ми можемо зробити в допомогу, – малюйте з малечою малюнки підтримки та сміло викладайте їх у соціальні мережі. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

5. Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови теж допоможуть стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації військовим станом.

Поради від психолога пологового будинку «Лелека» Мирошніченко Наталії