

Як відволікати дітей під час війни: поради психолога

Зміст:

Малювання

Книги

Настільні ігри

Улюблені мультики та релаксуюча музика

Фізична активність

Як говорити з дітьми про війну
Ті події, які зараз відбуваються в Україні знищують не лише цивільні будинки, стратегічні місця, пам'ятники, храми, лікарні, а в загальному стирають з лиця Землі цілі міста. Вони неабияк травмують психіку та залишають брудний слід в людських серцях. Якщо дорослі вже все розуміють, усвідомлюють та переживають всю печаль та біль України сьогодні, то дітей ще можна відволікти та певною мірою вберегти їхнє психічне здоров'я від усієї інформації. Спеціалісти сьогодні проводять онлайн-консультації та всі в один голос стверджують, що кожен з батьків може самотужки відволікти своє дитя і військовий час. Тут зібрано 5 найкращих порад від психологів, які допоможуть відволікти дитину під час війни. Такі методи актуальні, як для будинку, так і для бомбосховища, підвалу, тощо.



Малювання



Найпростіший спосіб відволікання від джерела стресу, та заспокоєння дитини – це малювання. Таке заняття дає можливість переключити всю увагу малечі на сам процес роботи, а також заспокоїти мозок та знизити частоту серцевих скорочень. Малювання також виробляє у дітей стресостійкість, посилює увагу, витримку та концентрацію. Тай, усе, що потрібно для цього мати – це скетчбук, зошит чи навіть блокнот, кольорові олівці чи фломастери. Ще один варіант малювання – картини за номерами. Це спосіб відволікання та релаксу, який зацікавить навіть найбільш непосидючих дітей. В набір входить полотно з нанесеним малюнком, фарби та набір пензликів. Кожен колір має свій номер, замальовуючи який виходить картина, як у справжнього художника. Недарма ж у світі існує таке поняття, як «арт-терапія», що означає – лікування мистецтвом.

Книги



Якщо дорослі мають улюблених акторів з того чи іншого фільму або серіалу, то кожна дитина має улюбленого казкового персонажа. Зазвичай – це принц, рятівник, чи інший герой, який характеризується добрими вчинками. Читаючи книгу самостійно у старшому віці, чи слухаючи у молодшому – дитина, ніби занурюється у казковий світ героїв. У якому добро завжди перемагає зло, а скрутні часи швидко закінчуються і настає мир. Читання для дитини у компанії батьків – це не лише розвиток навички, але й накопичення емпатії та способ абстрагування від зовнішнього світу, особливо, коли мама читає спокійним голосом та з інтонацією. Тоді герої улюблених казок перетворюються на провідників у безпечний та стабільний світ. Сьогодні, багато батьків говорять, що бояться читати дітям казки чи оповідання, в яких є складні ситуації та негативні герої, щоб не травмувати психіку ще більше. Та психологи спростовують такі побоювання і говорять, що наше завдання не забрати «злих» героїв чи труднощі з життя дитини, а допомогти їм порадою та підтримкою в складних ситуаціях. Коли дитина чула, що в казках були зlobні персонажі і складні часи, але в кінці обов'язково було все добре, то маля буде так само транслювати і сприймати реальність. Обирати слід такі книжки, в яких є багато кольорових ілюстрацій.

Настільні ігри



Чудове заняття для всієї сім'ї, яке зможе не лише відволікти та заспокоїти дитину, але й дозволить розвинути пам'ять, мислення, логіку та увагу, а також трохи пофантазувати в процесі гри. Дитячі психологи також відзначають, що настільні ігри створюють позитивну динаміку у розумовому розвитку дітей та покращенні їхнього психоемоційного стану. Дитина занурюється у світ захоплюючих сюжетів, виробляє власні стратегії гри, та продумує подальші дії. Сьогодні існує широкий асортимент настільних ігор для різних вікових груп: дітей молодшого та старшого віку, підлітків та дорослих. Також психологи рекомендують запропонувати дитині настільні ігри різних жанрів: починаючи від розвиваючих і закінчуючи розважальними, аби дитина могла самотужки визначити який жанр їй найбільше до вподоби.

Улюблені мультики та релаксуюча музика



Недарма ХХІ століття називають цифровою епохою, адже зараз кожна дитина буквально з пелюшок може без проблем знайти та увімкнути улюблений мультик. Багато малят не уявляють навіть дня без планшета, смартфона чи іншого гаджета. Добре це чи зле – це індивідуальне рішення батьків. Та, якщо говорити про умови сьогодення, то перегляд мультиків чи прослуховування улюбленої музики – хороший спосіб заспокоєння та відволікання. Фахівці також радять запропонувати дитині одягнути навушники, адже так вона може не чути звук сирени.

Фізична активність



Фізичні вправи корисні завжди, та в умовах сьогодення вони потрібні, як ніколи. Адже фізична активність допомагає стабілізувати нервову систему та зняти стрес після дезорієнтації спричиненою військовими подіями. Якщо у вас є можливість прогулятися на свіжому повітрі, ви можете запропонувати дитині покататися на велосипеді, самокаті чи роликових ковзанах, пограти у м'яч чи пострибати на скакалці. Психологи також рекомендують пускати мильні бульбашки, адже діти люблять бігати за бульбашками, які лопаються, тим самим малята відволікаються. І на закінчення, психологи також додають, що надзвичайно важливо, аби батьки також сліdkували за своїм психоемоційним станом та підтримували й зміцнювали його. Оскільки діти зчитують стан дорослих, а саме помічають та відчують усі дрібниці: поведінку, голос, тембр. Не зайвим буде також обійняти дитину, щоб подарувати їй відчуття захисту. Та надзвичайно важливо правильно розповісти та донести дитині інформацію, про усе, що відбувається навколо. Як говорити з дітьми про війну Для того, що батькам, котрі читатимуть дану статтю було легше запам'ятати інформацію, ми вирішили поділити її на підпункти: Насамперед що потрібно зробити батькам – це говорити дитині правду. Фрази «заспокойся, ти ще маленький, щоб це знати» і подібні – краще виключити. Оскільки дитина – це маленька особистість, скільки б їй не було років. Якщо вона ставить те, чи інше запитання, то це означає, що вона вже готова почути на нього правдиву відповідь, а от наскільки вона буде делікатною та зрозумілою для їх віку, залежить від батьків. З дошкільнятами краще за все говорити у казковій формі, у розмові з дітьми шкільного віку можна обійтися без алегорій і пояснювати усю можливу небезпеку, пояснювати чому важливо ховатися у бомбосховище під час сирени. Якщо ви залишили свою домівку і переїхали в інше місто, також потрібно пояснювати, що ви переїхали не просто так, а тому що, там залишатися небезпечно. Що стосується підлітків, то тут важливо сліdkувати за тією інформацією, яку вони отримують у соціальних мережах. Відповідайте лише ні запитання, які ставить дитя. Ваша відповідь має бути короткою та лаконічною, намагайтесь не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитувала. Одне запитання – одна коротка відповідь. У розмові з дітьми важливо говорити про наших військових. Особливо, якщо хтось із сім'ї

чи родини служить у лавах ЗСУ. Потрібно розповідати, як мужньо вони зараз захищають нашу Землю та кожного українця. Також важливо розповідати, що для солдата захист Вітчизни – це їхній обов’язок та робота, що вони проходять відповідну підготовку, мають спеціальне спорядження і приділяють багато часу аби навчитися захищати один одного на полі бою. Таким чином, ви дасте дитині зрозуміти, що військові також знаходяться під захистом. Слідкуйте за своїм емоційним станом. Адже дитина надто чутлива, особливо у військовий період, і швидше переймає ваш стан, аніж ви скажете слово. Найважливіше для дитини – це стабільність дорослого. Кожен має право на емоції та почуття, якщо ви хвилюєтесь чи сумуєте, але при цьому зберігаєте стабільний стан – дитина зрозуміє. Маленьке дитя не так боїться звуку сирени, як дорослого, який втрачає контроль над собою та над ситуацією. Це породжує відчуття тривожності, яке неабияк виснажує маленький організм. Пам’ятайте, якщо поруч з вами є дитина, ви просто не маєте права втрачати контроль над своїми емоціями. Завжди вислуховуйте дитину та запитуйте про її переживання, і якщо вона звертається до вас зі своїми страхами – дослухайте дитину до кінця, дайте пораду і максимально підтримайте. Чим старша дитина, тим більше інформації їй надавайте, головне робити це спокійним та впевненим тоном....