

Доповідь на батьківських зборах на тему:

*«Як говорити з дітьми про
війну та повітряну тривогу»*

Підготувала: практичний психолог

Руслана БОНДАРЕНКО

2023р.

- Дитині варто розповідати про те, що відбувається у країні й місті та використовувати слово «війна».
- Називати війну – війною. Про війну говорити варто, але не забувати водночас робити оптимістичні акценти.
- Варто говорити про те, що все буде гаразд. Також обговорювати плани на майбутнє. Це все дуже важливо.
- Дітям варто говорити про те, що війна – це тимчасово, що так завжди не буде. Це повинно заспокоїти дітей.

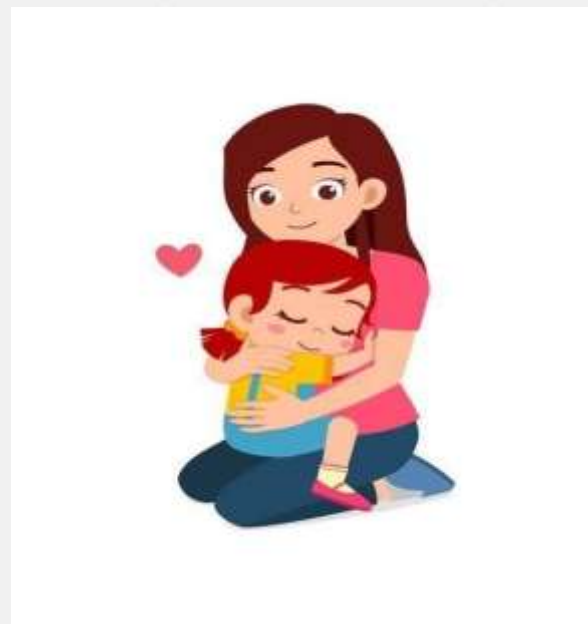
o Дуже складно пробувати пояснити, немає чітких інструкцій чи слів, яких би можна було рекомендувати. Іноді ми боїмося дітям щось говорити, щоб не нашкодити. Але тривога, яку ми транслюємо, травмує більше, ніж сказати, що це справді. Потрібно пояснити, що відбувається, адже дитина відчуває тривогу і напруження навколо себе. Навіть якщо про тривогу не говорити дітям, вони все одно відчувають її. І від цього їм стає гірше. Тому варто говорити попередньо дитині про те, що ми теж боїмося, нам теж страшно.

- o «Сирени – це попередження»
- o Щодо сирен і повітряної тривоги, дитині варто пояснити заздалегідь про те, що таке може трапитися, а не безпосередньо під час тривоги. Потрібно пояснити, що коли лунають сирени, у квартирі чи будинку перебувати небезпечно. Тому потрібно спускатися в укриття, у безпечне місце.

o Звучить сирена, ми йдемо у безпечне місце. У самому сховищі дітям можна робити все те, що вони роблять зазвичай: гратися, читати книжки, співати, скакати. Тобто не ставити у сховищі дітям обмеження. Адже тоді їм не буде ніде безпечно.

Якщо дитина у сховищі поводиться бентежно, можна виконати наступні 5 кроків, щоб її заспокоїти:

Крок 1. Дотики або обійми



Крок 2. Рух



Крок 3. Дихання



Крок 4. Позитивні переконання



Крок 5. Вправа «Метелик»



Дякую за увагу!

