

Как говорить и вести себя с детьми во время военных действий



Даже самые маленькие дети сейчас очень нуждаются, чтобы их замечали, с их потребностями считались. Чаще спрашивайте ребенка, как он себя чувствует. Интересуясь его состоянием, вы позволяете поделиться тревогами (как физически, так и морально). В стрессе многие дети замыкаются в себе, можно пропустить что-то важное.



Проговаривайте эмоции



Даже взрослые часто не умеют идентифицировать и проживать свои эмоции, а детям это особенно необходимо. Спросите ребенка, какое у него сейчас настроение, что он чувствует. С самыми маленькими изучайте все эмоции, визуализируйте каждую из них: используйте готовые карточки, рисунки или сами нарисуйте простые «смайлики». Злость, страх, переживания – все эмоции имеют право на жизнь. Старайтесь не пользоваться фразами типа «не переживай», «успокойся», «достаточно хныкать» или подобными. Это не поможет, а только усугубит проблему. Вместо этого можно сказать: «Я вижу, что ты напуганный/сердишься, это сейчас нормально».



Обнимайтесь

Телесный контакт помогает снизить уровень напряжения и успокоиться. Это большая потребность не только в детях, но и взрослых. Очень важно сейчас обниматься с родными чаще, чем вы это делали обычно.

Соблюдайте режим дня



Даже во время войны, старайтесь структурировать время, выполняя ту же рутину, что и всегда: по возможности дневной сон, чтение любимых книг, чистка зубов, прогулка на улице. Все это помогает вернуть чувство контроля над собственным телом и жизнью, что очень важно в нашей ситуации.

