ЯК ЗАХИСТИТИ ДИТЯЧУ ПСИХІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ми всі зрозуміли, що під час війни найголовніше у житті не гроші, не тривожна валіза, не документи, а психіка і життя наших дітей. А все, що відбувається зараз, може залишити дуже глибокий відбиток на дітях.

Енурез, нервові тіки, заїкання, депресії та тривожні різні стани – усе це наслідки жахливої трагедії. Тому як батьки та матері, ми маємо зробити все можливе, щоб наслідки всього того жаху, який відбувається в Україні, були мінімальними.

**Постарайтесь не дивитись при дітях новини**

Якщо ваші діти ще маленькі до десяти років, то їм це взагалі не потрібно. Все, що ви дивитеся по телевізору для них – це глибоке потрясіння.

Навіть, якщо вам здається, що дитина грає та не звертає ні на що уваги, то вона все одно все чує і це на неї дуже сильно впливає.

Тому кращим рішенням буде слухати новини у навушниках, якщо є така можливість. Або ж читайте їх наодинці, щоб діти не бачили ці картинки.

**Не обговорюйте негативні новини поряд зі своїми дітьми**

Так, це складно і хочеться комусь зателефонувати, розповісти щось і поділитись тим, що у вас відбувається.

Але коли дитина дивиться на маму в істериці, яка не може взяти себе в руки та розповідає про те, як все жахливо, то для дитячої психіки це просто катастрофа.

Тобто у неї немає на чому будувати базу впевненості. Дитина стає не впевнена ні в чому і це руйнує її.

Тому заради своїх дітей намагайтесь тримати себе в руках та емоційно принаймні не розповідати ці жахи, ситуації при дитині комусь іншому.

**Створюйте ігрові моменти для своїх дітей**

Ви, мабуть, і самі добре знаєте, що діти дуже добре залучаються до ігор. Навіть за умови, що виє сирена і вам потрібно бігти в бомбосховище.

Ви можете говорити дітям про те, що давай зіграємо в гру хто з вас швидше туди добіжить, хто швидше збереться.

Знову ж таки, це складно. Але ніхто не говорить, що буде легко. Ми просто намагаємось врятувати дитячу психіку.

Окрім того, якщо ви йдете в бомбосховище, то візьміть іграшки. Нехай дитина грає, розвивається. Створіть з нею якусь ігрову ситуацію. Для того, щоб вона увійшла в цю гру і їй було менш болісно сприймати все те, що відбувається навколо.

**Спробуйте зайняти мозок дитини чимось продуктивним**

Дитині можна читати або ставити якусь аудіокнигу. Можливо дитина любить щось малювати, нехай вчить англійську мову.

Діти не повинні готуватись до смерті, вони мають готуватись до життя.

Тому якщо вони запитують вас: “Мама, ми всі помремо?”, ви маєте розуміти, що це у дитини глибинний страх. Вам необхідно сказати їм, що ні, ми будемо жити.

У нас все буде добре. У нас буде прекрасне майбутнє. Намалюйте дитині це майбутнє і готуйтесь разом з нею до того, що все буде добре.