Як виховувати стійкість у воєнний час

Говоріть з дітьми. Якщо у дітей виникають запитання, відповідайте на них чесно, але просто та впевнено. Запитайте їх, що, на їхню думку, відбувається, і послухайте відповіді. Не ігноруйте їхні почуття — вони можуть сказати, що бояться, і ви повинні бути готові відповісти, що це нормально боятися. Використовуйте чорно-білу мову, яка не залишає місця для сумнівів: «Я завжди буду піклуватися про тебе»

Створіть емоційно безпечним простір. Проводьте значно більше часу зі своєю дитиною. Грайте в ігри, читайте або просто тримайте дитину поруч.

Усвідомте, що стреси війни посилює щоденні стреси. Зазвичай ваша дитина може впоратися з

невдалим тестом або насмішками серед школярів, але розумійте, що зараз діти можуть реагувати гнівом або поганою поведінкою на стрес, який зазвичай не дратує їх. Запевніть дитину, що ви впевнені, що він/вона старається якнайкраще.

Обмежте кількість новин, які дитина дивиться. Вимкніть телевізор або радіо, коли увімкнено висвітлення війни. Вам не потрібно приховувати те, що відбувається у країні від дітей, але й ви не повинні піддавати їх постійним картинкам трагедій. Приберіть журнали та газети, які мають страшні обкладинки, обмежте перегляд новин в соцмережах.

Спостерігайте за ознаками страху та тривоги, які діти можуть не передати словами.

Дитина стала дуже прив'язаною до вас, потребує більше обіймів і поцілунків, ніж зазвичай? Оцінки дитини раптово впали? Заохочуйте дитину писати історії або малювати картинки, які показують відчуття, якщо дитина не може передати словами.

Повторюйте дітям, що ви подбаєте про безпеку.

Запевніть їх, що ви зробите все що від вас залежить, щоб вони були захищені. Складіть план на випадок ситуацій евакуації для сім'ї та поділіться всіма його частинами, які, на вашу думку, може зрозуміти дитина. Якщо хтось з батьків, чи родичів в армії чи територіальній обороні, допоможіть дитині зрозуміти, що це робота члена їхньої сім'ї, як і робота дитини – продовжувати навчатися.

Зверніться за допомогою до дитини.

Те, що дитина маленька, не означає, що вона не може виконувати відповідні віку роботи. Переконайтеся, що дитина знає, як її дії сприяють гаразду всієї родини. Якщо дитина знає, що у неї є роль і що вона може допомогти, вона буде відчувати себе більш впевненою.

Описуйте дитині позитивні перспективи майбутнього.

Ні ви, ні ваша дитина раніше не проходили через війну, але ви повинні пояснити дитині, що війни закінчуються. Коли ви говорите про погані часи, переконайтеся, що ви згадуєте і про хороші часи в майбутньому.

Подбайте про себе. Якщо ви цього не зробите, у вас буде менше терпіння і менше креативності, коли дитина потребуватиме і те, й інше. Подбайте про себе, щоб ви могли піклуватися про дитину, коли та прийде за відчуттям безпеки до вас.

Запам'ятайте - стабільний дорослий,

спокійна дитина!