

ЗВУКИ ВІЙНИ: ЯК
ДОПОМОГТИ
ДИТИНІ НЕ
СИРЕНИ Й
ГУРКОТУ



Сьогодні, в часи війни, кожна дитина у
більшій чи меншій мірі відчуває
стрес. Його вона переймає від батьків або
від людей, що поряд з нею. І не важливо,
переїхали ви за кордон, чи залишаєтесь у
більш-менш «спокійних» містах України.
Саме тому дуже важливо дбати про
емоційний стан дитини.



Звук сирени: як зменшити стрес у дитини

Звук сирени є неприємним як для дорослих, так і для дітей, також він часто супроводжується метушнею та панікою. Щоб знизити напругу, потрібно готувати дітей до цього сигналу.



🌿 на кожну сирену промовляти дражнилки на російську армію – знецінювання і прояви вербальної агресії (дозволені батьками) допомагають дітям відреагувати емоції;

🌿 застосувати дихальні практики з гучним видихом (можна робити видих з відкритим ротом);

🌿 пограти в слоника, який обмахується вухами: прикладаємо долоні до вух – відкриваємо – закриваємо.

🌿 якщо дозволяють обставини – пускати мильні бульбашки, щоб стимулювати потужний видих.

🌿 співати пісні;

🌿 послухати аудіоказку в навушниках;



Перебуваючи у бомбосховищі, дитині варто приділяти чимало активної уваги.

Якщо дитина є маленька, просто говорити, що все буде добре — неефективно, дитина не розуміє абстракцій. Дітей до 3-4 років варто просто відволікати.



Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, під час війни спостерігається певний регрес у поведінці. Це проявляється у тому, що вони капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички. Фахівці наголошують, що під час того стресу, який ми усі переживаємо, це абсолютно нормально.



під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось зайняти. Для цього можна співати хором, горланити кричалки проти Путіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

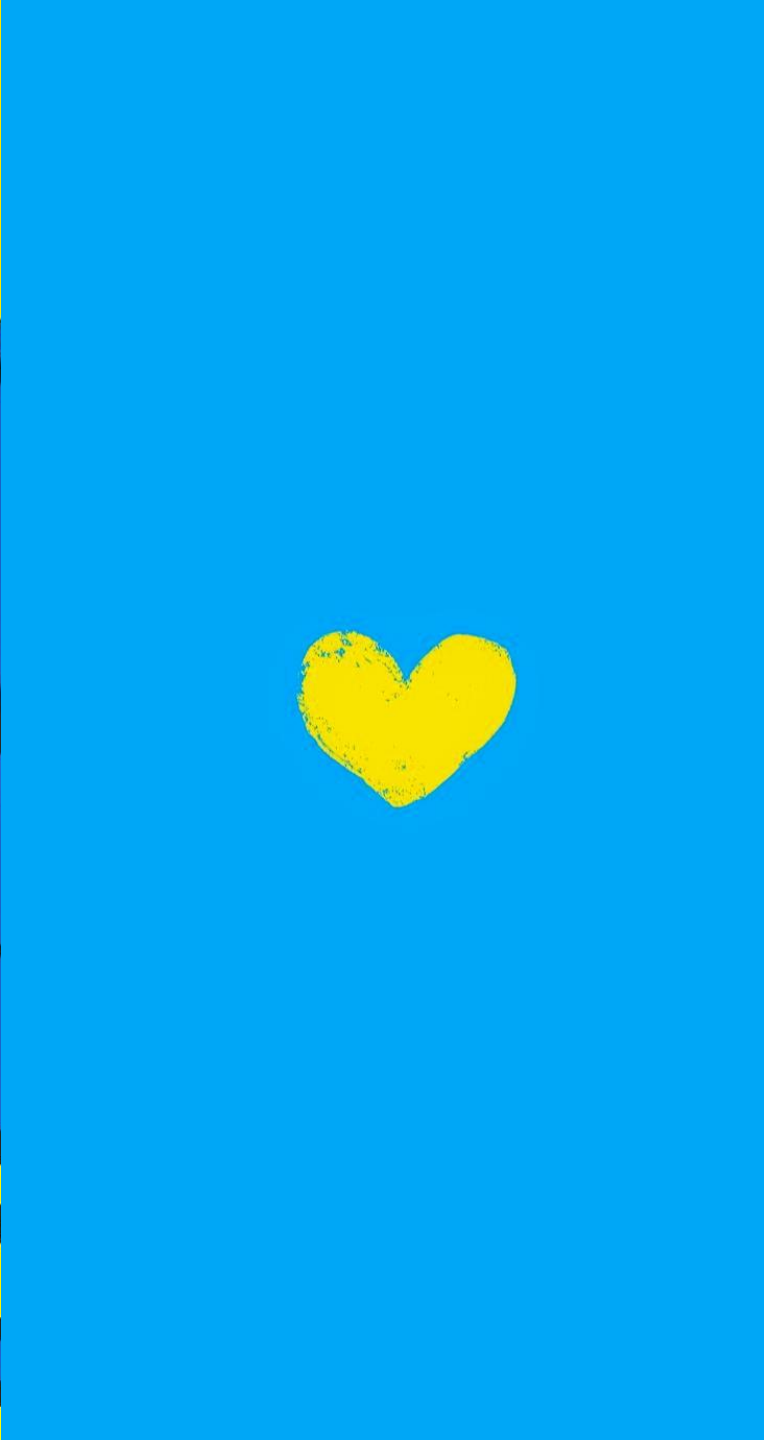


Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дитині потрібно дати виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути.





no
war



no
war

Be
Luge
Wahl