\*Як вберегти психічне здоров’я дітей під час війни?\* 👶👦🧒

Поради від психолога київського пологового будинку “Лелека” Наталії Мирошниченко допоможуть вашим дітям пережити важкі для всієї України часи.

🐲Проводьте алегорії з улюбленими казками. Коли збираєте дитину в укриття, поясніть, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість та можливість витримати щось неприємне. Пригадайте улюблені казки вашої дитини та які там були випробовування.

➡️Це допоможе малечі зрозуміти не унікальність ситуації, допоможе запустити механізми адаптації.

🧚Вигадуйте нових фантастичних персонажів. Звісно, під землею у підвалах та укриттях холодно або жарко, тісно, темно і лячно. Але в нас є уява! Пограйте з дитиною в гру «А зараз вигадаємо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами, та інше» - персональний тотем-захисник, як Патронус у Гарі Поттера.

➡️Так ми зможемо зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

👼Розказуйте про янголів, які захищають. Коли лунають вибухи та постріли, але ви в безпечному місці та захищені, можна з дитиною уявляти великі крила Янголів, що боронять наших солдатів та допомагають їм нас захищати.

➡️Так ми допоможемо малечі відчути себе в безпеці.

🖼Малюнки захисникам. Коли у дитини виникають питання, що ми можемо зробити для допомоги, — малюйте з малечею малюнки підтримки та сміло викладайте їх у соціальні мережі.

➡️Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

📖Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови.

➡️Так ми допомагаємо стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

Ворог вкрав наш мир та спокій, не дамо зруйнувати душі наших дітей війною.

Слава Україні! 🇺🇦