\*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! 