

Як заспокоїти дітей під час війни?



Юлія СТАРОВА – практичний психолог ГПФК МДУ

Обняти та взяти за руку

Щоразу обіймаючи дитину ми створюємо навколо неї додаткові межі безпеки. Збільшити контакт із тілом, тримати свої руки на стопах дитини (робити масаж ніжок) – так ми допомагаємо відчувати опору (стрибати).



- Сказати, що ситуація дуже складна. Сталося те, чого ми боялися. І нам важливо бути дуже зібраними та допомагати один одному. Ми разом. Армія зараз робить усе можливе, щоб ми були у безпеці.
- Ми можемо чути страшні звуки, довкола люди можуть боятися. Можливо, нам потрібно буде перейти у безпечніше місце.
- Запитати дитину, яку іграшку вона хоче взяти з собою.
- Закликати дитину уважно виконувати прохання батьків в екстремальній ситуації.
- Пояснити, що вам також страшно. Та запевнити, що ми все владнаємо.

Ресурси, що допоможуть заспокоїти й відволікти малечу.



- Малювати і розмальовувати мандали (малювати в колах), описувати долоньки, стопи, все тіло, розмальовувати розмальовки – з широкими межами – все це допомагає повертати відчуття меж.



ДИХАННЯ З ІГРАШКОЮ НА ЖИВОТИКУ

Дитинка лягає на спину та кладе іграшку на животик. Далі їй потрібно буде спостерігати за тим, як іграшка піднімається та опускається, коли вдихає та видихає. Важливо, щоб іграшка рухалася якомога повільніше.



- Вибирати матеріали, над якими можна відчувати контроль – пластилін, глина, хлібний м'якуш, кінетичний пісок, тісто, малювати олійною пастеллю або восковою крейдою.
- Використовувати обривну аплікацію (руками рвати кольоровий папір на дрібні шматочки і з цих шматочків за допомогою клею-олівця робити колаж).
- Малювати олійною пастеллю на темному папері. Робити дихальні вправи (видих довший за вдих) – свисток, флейта, мильні бульбашки, кульки.
- Малювати – майструвати будиночки, робити істот із будиночками на спинках (наприклад, равликів), гратися з сірниковими коробками.
- Фантазувати – малювати, моделювати, створювати уявний чарівний безпечний світ.

•Гратися з водою. Уявляти воду, водний простір, спостерігати, як бурхливі хвилі трансформуються на баранці, малювати водний простір (нехай цей малюнок буде динамічним – починаємо із сильних хвиль, що поступово затихають, тримати руки під водою, поступово зменшуючи натиск, плескати по воді долонями, знижуючи інтенсивність).





Якщо ви перебуваєте в укритті й не знаєте, чим розважити чи заспокоїти маленьку дитину, ось вам **перелік корисних ресурсів**:

- застосунок від українських розробників з мультфільмами та іграми для дітей Keiki Educational ABC Puzzle Games for Kids & Baby можна завантажити в [GooglePlay](#) та [AppleStore](#) (тепер він став безкоштовним);
- слухайте дитячі аудіоказки, які навчають вашу дитину бути сміливою та доброю, на [YouTube](#);
- відтепер всі аудіо та е-книги в мобільному застосунку книжкового ресурсу Yakaboo ([GooglePlay](#) та [AppleStore](#)) безкоштовні, серед них можна знайти також і дитячі;
- в Telegram-каналі [“Павлуша і Ява”](#) зібрано чимало колискових та аудіо-книг, які можна завантажити та слухати офлайн, якщо в укритті немає зв'язку;
- є можливість безкоштовно користуватися електронними дитячими книгами видавництва [РАНОК](#);
- в [MEGOGO](#) відкрили доступ (безкоштовно) до деяких мультфільмів, аудіокниг та фільмів;
- а [Нова Українська Школа](#) організувала цікаві та пізнавальні онлайн-зустрічі з вчителями.