

Пам'ятка для батьків

Турбота про емоційний та моральний стан дітей — одне із основних завдань батьків.

1. Мінімізуйте перегляд новин з дитиною.

В ідеалі, уникайте їх перегляду при дитині.

2. Говоріть з дитиною. Багато. Постійно.

Це прекрасний інструмент, який можна взяти із собою в укріття.

3. Діти потребують тактильності.

Іншими словами, намагайтеся обіймати їх якомога частіше.

Для молодших дітей гарно спрацюють пальчикові ігри.

4. Не соромтеся говорити зі своєю дитиною про власні почуття та емоції. Ви живі! У Вас є емоції!

Ви вчите дитину тому, що проявляти їх — це нормально.

5. Прислухайтесь до дітей. Найчастіше, вони транслюють те, що переживають і відчують мимовільно. Інколи, самі не розуміючи, що з ними відбувається.

6. Спостерігайте за грою дитини. Саме в грі дитина проживає те, що свідомо прожити не в змозі. Гра може допомогти зрозуміти те, що дитина не зможе проговорити.

7. Не втомлюйтеся повторювати дитині, що Ви поруч, що Ви її захищаєте, турбуєтесь про неї, що вона не самотня.

Намагайтеся бути в зоні постійного доступу:

★ фізично, по телефону, по відеозв'язку.

8. Дозвольте дитині брати із собою важливу річ або іграшку. Це створить додаткове відчуття безпеки.

9. Не ігноруйте можливості створити символічні ритуали перед сном.

★ 10. Дозволяйте дітям знімати напругу в конструктивний спосіб. Це можуть бути найрізноманітніші ігри та техніки

♥♥ (Все буде Україна!)

Поради дитячого психолога @Анна Романчук





@vitatsukornik2017



Пам'ятка для батьків



... день війни...

Стадія «шоку» поступово проходить.
Ми всі уже знаємо, що робити у випадку оголошення повітряної тривоги.

У кожного з нас зібрана базова валізка/наплічник/сумка,

яку ми беремо із собою переміщаючись в укриття.

Хтось перевіз дітей в максимально безпечне місце... Хтось створює таке місце вдома...

Турбота про емоційний та моральний стан дітей –
одне із основних завдань батьків.



@vitatsukornik2017



1. *Мінімізуйте перегляд
новин з дитиною.*



В ідеалі, уникайте їх
перегляду при дитині.



Задля
власного
спокою
можна
поставити
дедлайн
на їх
перегляд,
уникаючи
постійного
моніторингу
соцмереж.



2. *Товоріть з дитиною.*

Благато. Постійно.



Це прекрасний інструмент, який можна взяти із собою в укриття.

Намагайтеся бути

максимально чесними та озвучуйте

лише правдиві факти

або те,

в чому дійсно впевнені і у що вірите самі.

*3. Діти потребують
тактильності.*

Іншими словами, намагайтеся
обіймати їх якомога частіше.

Для молодших дітей
гарно спрацюють пальчикові ігри.

Можна спробувати створити
максимальне відчуття безпеки:

обійміть дитину;

ритмічними,

проте не

динамічними

погойдуваннями

рухайтесь

вправо-вліво

або вперед-назад;

можна паралельно

з цим погладжувати

дитину або

намугикувати якусь мелодію.



І не важливо скільки Вашій дитині років: 4 чи 12...



*4. Не соромтеся
говорити зі своєю дитиною
про власні почуття та емоції.*

Ви живі! У Вас є емоції!

*Ви вчите дитину тому, що проявляти їх -
це нормально.*

5. *Прислухайтесь до дітей.*

Найчастіше, вони транслюють те, що переживають і відчують мимовільно. Інколи, самі не розуміючи, що з ними відбувається.

Дуже гарно спрацює повторення за дитиною її ж тверджень.

Наприклад:

«Ти злишся на ... Так?»»

«Ти боїшся, що ...»

і т.д.



6. *Спостерігайте за грою
дитини.*

Саме в грі дитина проживає те,
що свідомо прожити не в змозі.

Гра може допомогти
зрозуміти
те, що дитина
не зможе
проговорити.





*7. Не втомлюйтеся
повторювати дитині,
що Ви поруч,
що Ви її захищаєте,
турбуєтеся про неї, що вона
не самотня.*



Намагайтеся бути в зоні постійного доступу:
фізично, по телефону,
по відеозв'язку
(у випадках,
коли доводиться
бути окремо).



9. Не ігноруйте можливості
створити символічні ритуали

перед сном.

Це може бути, наприклад,
розмова на нейтральні або епільні теми
або обійми із старшими дітьми.

З молодшими дітьми

може бути

читання

або

складання

казок,

обійми та погладження.

10. *Дозволяйте дітям знімати напруження в конструктивний спосіб.*

Це можуть бути найрізноманітніші ігри та техніки:

- можна рвати або зминати папір;
- Гра в «паперові» сніжки;
- можна «боксувати» м'яку

подушку;
- запропонуйте крик без крику: просимо дитину спробувати закричатися, але без голосу (гучності);

- «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише направивши цей крик в мішечок або стаканчик;

- ігри з водою (воду можна переливати із ємності в ємність) та піском.





Пам'ятайте:

*спершу киснева маска собі,
потім - тим, хто поруч!*



Все
буде
Україна!



Поради дитячого психолога @Анни Романик