

Як батькам вберегти дітей від психологічної травми під час війни

Війна може травмувати дитячу психіку, але цьому можна запобігти.

Лише 5 простих правил можуть врятувати вашу малечу від психологічних проблем в майбутньому.

Як легко, але дієво батькам підтримати психіку дитини?

- **Бути поруч**

Відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший "термостат безпеки" для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.

- **Бути прикладом**

Діти наслідують манеру долати стрес. Тому від того, як батьки можуть дати раду з критичними ситуаціями залежить, як їх долатиме дитина. Це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову.

- **Спілкуватися**

Це про те, щоби говорити з дітьми з повагою до їхніх почуттів та переживань, до внутрішньої мудрості.

А ще – слухати, що вони говорять, та чесно відповідати на їхні питання.

Це не означає теж втішати дітей "псевдооптимістичними" сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до Перемоги може бути довгою і на ній може бути багато болю і втрат. Але це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов'язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою.

- **Залучати до побуту**

Звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії:

- вчитися;
- малювати;
- читати/слухати казки,
- гратися (у різні способи, і не лише в телефоні);
- допомагати по дому;
- молитися;
- робити добрі справи;
- займатися спортом тощо.

Корисна діяльність зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. Це важливо не лише дітям, але й дорослим.

- **Відновлюватися**

Варто мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий "павербанк". Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов'язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність.

Також обов'язково треба мати щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.). Щось таке, що нагадує у ці темні часи про Світло правди, любові, мужності. І про те, що це Світло неминуче переможе.