



КОРОТКО І ЯСНО – ОРІЄНТУВАННЯ ДЛЯ ДИТИНИ



Наступні рекомендації задумані для підтримки та стимулювання і їх завжди можна індивідуально допасувати і змінювати.

Розмовляйте про це

- Слідкуйте за тим, щоб Ви пояснили дитині, що вона повинна знати, але не лякайте її без потреби. Добра розмова веде до того, що у голові думки заспокоюються, а серце відчуває більшу безпеку.
- Покажіть дитині, що Ви знаєте правила про те, що робити, навіть якщо самі непокоїтеся.
- Якщо дитина непокоїться, зрозумійте і виправте те, що викликає почуття незахищеності або є незрозумілим.
- Дайте відповіді на питання дитини і знайдіть інформацію, якщо самі не знаєте відповідь.

Наголошуйте безпеку

- Якщо Ви самі потребуєте розради або маєте сильний страх, порозмовляйте, будь ласка, про це з іншими дорослими. Для дітей дорослі страхи та тривоги є часто приголомшливими.
- Не дозволяйте родині дивитися усі підряд новини. Особливо малі діти можуть неправильно оцінити, наскільки небезпечним для них є щось поблизу, і лякаються, коли бачать ті самі зображення у ЗМІ. Зорганізуйте час без важких тем і не ведіть «дорослі розмови» у присутності дітей.
- Дітям потрібні добрі думки, навіть у важкі часи. Отже розкажіть дитині щось добре, що відбувається наразі, як багато людей виступають за мир, допомагають іншим і тримаються разом.

- Робити щось самостійно дозволяє дитині не відчувати повну безпорадність. Зробіть написаний або намальований план, щоб структурувати новий денний розпорядок. Обговоріть, які невеличкі завдання дитина може взяти на себе, або з чим вона може допомогти. Поясніть дитині, що гратися та відволікатися від горя – це також важливі завдання.
- Запропонуйте можливості для дитини залишатися на зв'язку з рідними та знайомими. Знайдіть ідеї про це у документах «Коли близька людина є далеко» і «Коли близька людина є далеко (2)».
- Разом встановіть невеличкий символ для всіх, хто зараз допомагає, думає один про одного і налаштовує Вас на мир, наприклад, вмикаючи світло у певний час або наліплюючи невеличку нотатку на скло, на якій написано: «Ми думаємо про Вас!».

Контакт

AETAS Kinderstiftung
Dantestr. 29
80637 München
www.aetas-kinderstiftung.de

Ел. пошта: beratung@aetas-kinderstiftung.de
Телефон: 089-997 40 90 21
понеділок – четвер 09:00-16:00
п'ятниця 09:00-13:00

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**