



Є дві речі, які батьки
можуть дати дітям:
крила і коріння.

Джонас Салк

Крила – це ваша підтримка, коли дитина є творчою, проявляє себе в нових реаліях, заново радіє, говорить про свої мрії та плани.

Корені – це ваші стосунки, маленькі сімейні ритуали та рутини.



1 Встановіть чи відновіть сімейні правила

В умовах війни важливо зорієнтувати дитину в тому, що відбувається, які зміни її чекають, на що варто сподіватися.

Як це зробити:

Будьте терплячими та повторіть розмову про зміни та найближче майбутнє кілька разів. Вивчення дитиною нових правил займе певний час і це нормально.

Чим послідовніше та зрозуміліше ви будете орієнтувати дитину в нових обставинах, тим більше шансів, що її рівень тривоги знизиться.



2 Створіть для дитини рутину

Через нестабільність ситуації, вимушені переїзди та нові умови життя у дітей частково або повністю змінилася їхня дійсність, а разом з нею – рутини.

Як це зробити:

Створіть для дитини нову або відновіть забуту стару рутину: розпорядок дня і розклад тижня.

Як це допоможе:

Рутини допомагає заспокоїтися та щодня мати зовнішні опори: ось дев'ята ранку і я чищу зуби, щочетверга я дзвоню бабусі, а в п'ятницю ми дивимося разом фільм.

3 Зберігайте традиції у житті дитини

Як це зробити:

Важливо мати стабільні ритуали, які ви робите разом із дитиною: розмова за сніданком, перегляд кіно, читання книги щовечора.

Це може бути щось невелике, але регулярне.

Як це допоможе:

Традиції забезпечують неперервність життя та часу, допомагають нам рухатися від одного періоду до іншого. Те саме працює і для дітей.



Більше про батьківство під час війни читайте у статті за посиланням

