**Як пояснити дитині, що таке війна та чому вона почалася?**

Можна разом переглянути мультфільм «Добро завжди перемагає» та обговорити його.

https://www.youtube.com/watch?v=VNnOzhhwsUw

Можна пояснити, що війна — це агресивні дії однієї країни щодо іншої. Війна вже триває 8 років, просто вона була для нас непомітна. Зараз це змінилося. Якщо дитина знає, що таке цінності, можна пояснити, що цінності людей і країн можуть не збігатися.

Війна — це завжди страшно та жахливо. Ми маємо робити акцент: “*Дивися, ми зараз у безпеці й наша армія робить усе, щоби ми залишалися в безпеці. А для того, щоби ми були в більшій безпеці, нам треба прислуховуватися одне до одного, важливо, щоби ти робив те, що я кажу. Ти відповідаєш за те-то й те-то”.* Дитину важливо зробити відповідальним за щось. Будь-яка розмова з дитиною має закінчуватися обіймами.

І запам’ятайте: корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо — що ми впускаємо всередину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров’ям.

**ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ДІТЕЙ**

1. **Режим дня.** Робіть усе, що ви робили постійно, якщо є така можливість. Якщо дитина їла завжди о такій-то годині та якщо є така можливість, нехай так і відбувається. Те, що зараз пов’язує нас із мирним часом, буде на користь.
2. З дітьми важливо **створювати безпечний простір.**Наприклад, будиночки чи “халабуди”, сидіти на підлозі, малювати будиночки, гратися в хованки. Те, що може давати відчуття кордонів.
3. **Грати в псевдоагресивні ігри.** Наприклад, битися подушками, бігати і кричати, грати в боулінг чи збивати кульки.
4. Використовуємо **протокол для дітей у стресі**, про який я дізналася від одного з моїх викладачів з Ізраїля Олександра Гершанова. Коли людина пережила стрес, перше, що треба зробити — обійняти її. Але водночас важливо старатися не торкатися відкритих частин тіла, бо це може спричинити ще більшу невротизацію. Ми можемо взяти людину за руку, якщо інший контакт неможливий.
5. **Вправи з видихами.** Наприклад, вдихнути аромат квітки і задути свічку.
6. **Піндуляція.** Розмахувати рукам, як маятником.

Усі вправи потрібні, щоби вийти зі стану “червоної ламаної лінії”.