



ГОЛОСИ
ДІТЕЙ

ЯК РОЗПОВІСТИ ДИТИНІ ПРО ПОРАНЕННЯ РІДНОЇ ЛЮДИНИ?

Пояснює психологиня
та письменниця
Світлана Ройз



ПІДГОТОВКА ДИТИНИ ДО РОЗМОВИ ТА ПОЯСНЕНЬ

Обираємо місце, де самому дорослому та дитині **буде більш зручно та затишно.**

Починаємо розмову лише тоді, коли знаємо, **що можемо не поспішати.**

Дитині особливо **важлива повна залученість: контакт очей, доторку, можливість обійнятися**



ПЕРША ЗУСТРІЧ

Перший контакт може бути непростим: дитина може здивуватись, не впізнати, злякатись чи нічого не відчувати. Не варто змушувати одразу підходити, дивитися чи обіймати – дайте дитині час.



Після зустрічі їй знову потрібні пояснення: **що** сталося, **що** з її почуттями все гаразд, і **що** попереду вас чекає спільне **ЖИТТЯ.**

Пам'ятайте: дитина може пишатися чи соромитися, ревнувати, боятися, злитися чи мовчати. Усе це – нормальні реакції. Їй потрібні час, уважність і ваша постійна присутність.

СТАН ДОРОСЛОГО В КОМУНІКАЦІЇ З ДИТИНОЮ

Розмова про поранення завжди дається нелегко, особливо якщо йдеться про когось із рідних.

Для дитини це може стати болючим моментом, тому важливо, щоб пояснення на цю тему звучало від людини, якій вона довіряє.



*«Перш ніж говорити з дитиною, дозвольте собі пережити цей складний момент. **Дайте собі час розібратися з власними емоціями й зібрати сили.***

Лише тоді, коли ви будете внутрішньо готові, у вас з'явиться можливість відповідати на запитання дитини та якомога делікатніше їй пояснити ситуацію»

Світлана Ройз,
психологиня та письменниця

ЩО МОЖЕ ЗРОБИТИ БЛИЗЬКА ЛЮДИНА, ЩО БУЛА ПОРАНЕНА?

Можна записати для дитини кілька коротких аудіо – привітання, колискову чи знайомі лагідні слова.

Також, за можливості, людина може зробити фото з загоєними шрамами – з усмішкою доповнивши його теплим підписом.



Після такого фото чи відео контакту потрібно дозволити дитині виражати емоції. Також, це допоможе простіше підготувати дитину до зустрічі з пораненою людиною.

ЯК ПОЧАТИ РОЗМОВУ З ДИТИНОЮ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ



Я хочу з тобою поговорити про важливе. Тато/мама (рідна людина) потрапила у складну ситуацію і отримав поранення.



Спочатку тобі може бути незвично дивитись на нього/на неї. Це нормально здивуватись чи навіть злякатись.



Те, що сталося в нашій родині – дійсно складно. Але ми разом. І точно зможемо допомогти один одному.

**Не всі родини можуть
самостійно впоратися з
емоційними труднощами після
поранення близької людини чи
іншої складної ситуації.**

**Якщо вам зараз важко
через війну, наші спеціалісти
можуть допомогти вам пройти
через це разом.**

«Голоси дітей» надають безоплатну психологічну підтримку дітям і родинам, які переживають травматичний досвід війни



0800 210 106

**ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ**

