**Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійними під час розмови.**

Обов’язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим як говорити з дитиною, дорослому самому треба заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

Якщо спілкуєтеся з підлітком — також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже, як пояснює психологиня Катерина Гольцберг, під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в інтернеті, тепер складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається, та зрозуміти ситуацію, бо емоції відімкнули неокортекс (ту частину мозку, яка «відповідає» за логіку).

**Демонструйте надійність**

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, і що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

**Обговорюйте з дитиною правила «цивільної оборони»**

Слід пояснити дитині, що нині дуже важливо слухатися старших — учителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та йти за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв’язок.

**Грайте ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи**

Дитяча психологиня Світлана Ройз звертає увагу, що під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивними», тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати в настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, у яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис).

**Виконуйте вправи під час панічної атаки**

Вправа «Фокус уваги»  
Знаходимо п’ять предметів, називаємо їх, звертаємо увагу на чотири звуки, які чуємо, називаємо їх, звертаємо увагу на три відчуття нашого тіла. До прикладу, вдихаєте повітря й відчуваєте, яке холодне. Сидите й відчуваєте, як тіло торкається стільця, які частини тіла передавлені одягом. Далі звертаємо увагу на два актуальні запахи, які поряд із нами, і ми знаходимо одну річ у просторі, яку можемо спробувати на смак прямо тут і зараз.

Вправа «Заземлення»  
Ми або сідаємо, або стаємо з максимальною опорою для нашого тіла, або лягаємо на підлогу. Відчуйте, як ваші ступні, як ваші ноги торкаються поверхні, відчуйте, як ваша спина торкається поверхні, як ваші сідниці й лопатки торкаються поверхні. Скажіть собі: «Зараз моя спина, мої лопатки, мої сідниці, мої ноги спокійно стоять на місці, на землі, я відчуваю спокій, я відчуваю контакт з твердою поверхнею, я спокійний/а».

Вправа «Дихання»  
Робимо вдих на рахунок «чотири». Рахуєте до чотирьох: один, два, три, чотири — і робимо вдих. Потім на шість, сім рахунків затримуєте дихання. Рахуєте: один, два, три, чотири, пʼять, шість, сім із затриманим диханням. Потім на рахунок «8» видихаєте спокійно — чотири, шість, вісім. Чотири — вдих, шість — затримка, вісім — видих. Робите таку кількість повторів, яка є для вас комфортною.