***Дві прості дії***

***допоможуть батькам***

***підтримати дітей під час війни — поради***

Розмовляти з дитиною буває складно і в мирний час, а війна робить спілкування ще складнішим. Дорослі самі зіткнулися з новими джерелами стресу й потребують підтримки. Діти теж стикаються з особливими наслідками цієї війни, які їхні батьки можуть не усвідомлювати, але з якими мусять допомагати справлятися. Прості алгоритми, за допомогою яких ви зможете підтримувати ваших дітей за будь-яких умов.

**Як поводитися дорослій людині, яка розуміє, що дитина потребує підтримки?** Принциповий момент полягає у тому, що дітям потрібна концентрована увага. Дитині дуже важливо, щоб в цей момент вона була єдиним об'єктом у світі, який для вас важливий.*Краще п'ять хвилин уваги, ніж п'ять годин боротьби за увагу. Тобто наситити людину увагою можна за короткий час.*Якщо не додавати уваги, то цей «голод» не задовольняється. Тому краще все відкласти і дати хоча б п'ять хвилин, але повної уваги.

**Як дитину заспокоїти?** Тут працює універсальна порада — це похвала. Обійми є відчуттям прийняття, але важливо — це похвала. Це працює у будь-якій ситуації. Коли ми хвалимо дитину, вона почувається потрібною, вона знає свою цінність. Насправді похвалити іншу людину може тільки людина, яка впевнена та спокійна. Якщо людина в небезпеці, вона не може похвалити інших людей.

**Якщо треба заспокоїти дитину, яка далеко. Які слова підібрати для цього?**  По-перше, нам потрібно приділити їй увагу. По-друге, треба знайти за що похвалити. Для цього треба розпитати де зараз дитина, що сталося, чому вона панікує? Дитина зізнається, чому злякалася, що сталося. За це й можна її похвалити: «Дуже добре, що ти мені зателефонував. Я тепер можу дати зрозуміти, що відбувається якось допомогти. Ти молодець, що ти звернулася за допомогою».

**Як діяти дорослому, коли він виснажений, але треба приділити увагу дитині?** Це головний виклик для батьків під час війни. Якщо ми тиснемо на людину, то виникає типова реакція — агресія або відчай. Це точно нікому не потрібно. Дуже допомагає правильне налаштування. *Якщо так конкретно сказати, це щирість, єдність, реальність і відповідальність. Узагальнити все можна до простого гасла «Ми команда!».*

**Якщо дитина побачить, що її батьки «зламалися», це не зруйнує її психіку?** Дитина відчуває емоційний стан батьків. Якщо від неї все приховувати, і казати, що все гаразд, коли це не так, то дитина ще більше заплутується. Вона не знає, що відбувається. Рівень тривоги через це зростає. По-друге, доросла людина не може опанувати себе, якщо не визнає збій. Це небезпечно.*Якщо доросла людина визнає, що їй складно, то з цим можна щось зробити. Якщо вона сама себе обманюватиме, то це приведе до катастрофічних наслідків. Щирість та єдність відразу дає додатковий ресурс.*Насправді якщо я визнаю свої слабкості, мені є за що похвалити дитину. наприклад, похвалити за допомогу: «Дякую, що ти мені допомагаєш. Дякую, що ти справляєшся. Дякую, що ти не відриваєш мене від нагальних справ».Також треба врахувати один важливий момент — не перекладати відповідальність на дитину. Наприклад, пояснити дитині: «Дякую, що ти допомагаєш, але я лідер команди!». Дорослий — лідер команди, діти — помічники.

**З якими страхами найчастіше стикається дитина? Чи можна її убезпечити від них?** Найголовніший страх дитини — це страх бути покинутим, залишитися самому. Це генералізований страх, який діти не можуть визнати й пред'явити дорослим. Це фактично біологія, а не психологія.*Якщо ми розуміємо, що ключове — це страх дитини залишитися самому, то ми повинні використовувати два інструменти. Це повага та похвала.*Це може потребувати від вас додаткових зусиль, але треба знайти, за що щиро похвалити дитину. Вона це зчитує і відразу дає зворотний зв'язок.