***Поради психолога***

1. Безпечне місце (де ви були раніше і куди вам хочеться повернутися).
2. Видалити додатки, які видають гучні сигнали.
3. Ароматичні запахи, свіже повітря.
4. Кінестетичні вправи.
5. Дихальні вправи.
6. Перед сном читаємо, поглажування, бути поряд з дитиною, тілесні вправи, які дозволяють розслабитися (масаж).
7. Говорити з дитиною, але вибирати час, коли дитина бажає це проговорювати.
8. Повернення до режиму дня.
9. Повернення до традицій, які були в сімї (разом повечеряти, обгорнутися ковдрою, разом планувати щось (план на сьогодні, завтра), створювати безпечний простір).