***Як допомогти дитині, яка боїться та нервується через голосні звуки: сирену, вибухи, постріли тощо***

* Надягніть дитині на голову шапку, можна додатково підгорнути її у районі вух.
* Можна зробити з тканини пов'язку, яка закриває вуха. Бажано обрати тканину, яка не викликає свербіж на шкірі.
* Якщо є така можливість, використовуйте беруші або спеціальні навушники, які приглушають звуки.
* Запропонуйте дитині послухати через навушники музику або аудіоказку.
* Наспівуйте монотонним голосом улюблені пісні дитини, можна при цьому трохи похитуватись.
* Якщо ваша дитина ехолалить в такі моменти, підтримайте цю ехолалію. Адже це спосіб заспокоєння.
* Якщо вам вдалось зберегти спокій і ваше серцебиття не прискорене, притісніть дитину до грудей так, щоб вона чула стукіт вашого серця. Можна накинути зверху будь-яку річ, яка відгородить вас від зовнішнього світу, можна затулити інше вухо долонею.
* Використовуйте ковдру, простирадло, куртку, яку можна накинути на голову та приглушити звуки.
* Пробуйте різні способи! Поєднуйте. Вигадуйте свої. Уважно спостерігайте за дитиною, часто вони самі підказують, яким чином їм можна допомогти.

​​***7 практик, які дають малюку відчуття безпеки***

***Поради батькам під час надзвичайних ситуацій***

*Ми зараз живемо в час війни та тотальної небезпеки. Будь-який розвиток відбувається тільки за умови відчуття безпеки та спокою. Однак батьки здатні зробити багато, аби допомогти дитині мати відчуття стабільності, надійності й безпеки, всупереч руйнівним факторам. Розуміючи, як діти реагують на травмуючі ситуації пропоную наступні практики, які допоможуть дітям у подоланні важких часів:*

1. Зняти напругу зі свого тіла: самомасаж та гімнастика. Пам’ятайте, що дорослий - це головне джерело інформації, що надходить із зовнішнього світу. Напруга на лиці, відсутність посмішки, сльози - сигнал для дитини, що дорослому погано. А значить - зростає почуття небезпеки та страху у дитини.

Для цього необхідно віднайти спосіб та час звільнитися від негативних емоцій. Наприклад, поки дитина спить, зробіть гімнастику для обличчя, масаж губ, очей, вух. Якщо є можливість і бажання поплакати - обов’язково це зробіть. Ваша задача: максимально зняти напругу з тіла та обличчя.

2. Обійми та запах батьків.

Постійні обійми, поцілунки та відчуття запаху дорослого. По-перше, підвищиться ваш рівень окситоцину, по-друге, дитина відчуватиме ваше тепло та турботу, що буде сигналом про те, що все добре. Дорослий поруч. Якщо треба відлучитися, необхідно лишити свої речі, які будуть нагадувати малечі про вас та ваш запах. У критичному випадку, це зможе заспокоїти.

3. Контакт з іншими дітьми. Відповідно до ситуації шукати групи людей з дітьми та контактувати з ними по можливості.

4. Колискова та дитячі забавки. Обов’язково співайте колискові, розповідайте казки, грайте в дитячі забавки.

5. Розказуйте про трагічні події у вигляді казки. У випадку, якщо дитина стала свідком трагічних подій, спробуйте пояснити, що сталося, розказати просто на вушко у вигляді казки та казкових персонажів даний сюжет. Інформуйте дитину про все, що відбувається.

6. Збережіть максимально щоденні ритуали. Дотримання режиму, прийому їжі та сну - запорука відновлення нервової системи. А також допоможе дорослому мати чіткі плани на день, що самоорганізує та допомагає зберігати рівновагу.

7. Співайте дитині під час сирен та вибухів. У випадку сирен та інших гучних звуків притискайте дитину до себе міцно, колихайте її та співайте улюблені колискові.

***Бережіть себе! Слава Україні***

***Ділюсь корисними ресурсами, що допоможуть батькам відволікти діток під час перебування в укритті, у вільну, але тривожну годину, коли просто сумно***

* Видавництво Ранок БЕЗКОШТОВНО надає дитячі книги в електронному форматі! Просто заходьте на сайт БараБука https://bit.ly/35pwNKw та завантажуйте, щоб мати змогу читати з дітками навіть без доступу до Інтернету!
* У Telegram-каналі Павлуша і Ява можна завантажити аудіоказки, які також будуть доступні без Інтернету: https://t.me/pavlushaiyava
* Ще один Telegram-канал з аудіоказаками українською: https://t.me/kazky\_ukr Усі аудіоказки можна завантажити і слухати без зв’язку.
* Yakaboo відкрили безкоштовний доступ до аудіо- та електронних книжок в мобільному додатку: https://bit.ly/3CcZG92
* Нова Українська Школа організувала серію пізнавальних онлайн-зустрічей із вчителями. Розклад зустрічей оновлюється щодня https://bit.ly/3sDR87P
* MEGOGO відкрили безкоштовний доступ до мультиків, фільмів та аудіоказок https://bit.ly/35KLwjg