**Як зберегти психологічне здоров’я наших дітей під час війни**

Дорогі батьки, зараз у важкі часи війни дуже хвилюються діти. Тому ми маємо підтримати їх психологічне здоров’я, а також подумати про власне.

Нашим дітям потрібні спокійні, адекватні, люблячі батьки!

Важливо:

- дитина має бути біля мами, прив’язаність лікує і заспокоює. Дитина переживе любе бомбардування, якщо поряд мама.

- обійми, погладжування, промовляйте дитині - «я тебе люблю», «я з тобою», «я поряд», «я тебе не залишу», «ми разом все переживемо», «все буде добре»…

- солодке тепле пиття, смачна їжа. Обладнайте в будинку безпечне затишне місце, візьміть туди улюблені іграшки, телефони, планшети з мультиками-зараз такий час, що можна і потрібно.

- зі старшими дітьми - обговорюйте ситуацію, дивіться новини, пояснюйте реальну ситуацію, підлітки в більшості, ще не можуть фільтрувати, де правда, а де фейк.

!!!Зараз саме час закласти патріотичне виховання, розповідайте про наших героїв, їх мужність та силу.

- дихайте одиничкою «1» маленька палочка догори - вдох носиком, велика до низу - видох ротиком. Ніби в животик носиком набираємо повітря і видихаємо ротиком. І так 5 раз зробіть разом з дитиною (допомагає при незначних панічних атаках).

-якщо ви віруюча людина, помоліться з дитиною разом, це заспокоює, стабілізує, з’являється внутрішнє відчуття Божого спокою. Якщо невіруюча - також можете помолитися, це додає віри, сили та надії на краще майбутнє.

- підтримуйте один одного у ваших сім’ях, не проявляйте агресію та не провокуйте сварки між дорослими.

- якщо ви в сховищі з дитиною, або ховаєтесь від обстрілів, запропонуйте дитині пограти в якусь монотонну гру. Якщо дитина хвилюється, то давайте пити воду невеликими ковтками, розтирайте ручки, відволікайте увагу розмовами (казки, мрії, історії, вірші) і дитина заспокоїться.

З повагою практичний психолог Новомильської ЗОШ.

Миру нам💙💛