**Як підтримати дитину, яка боїться голосових вибухів та звуків**

* 📌Надягніть дитині на голову шапку, додатково підгорніть її у районі вух.
* 📌Можна зробити з тканини пов'язку, яка закриває вуха. Бажано обрати тканину, яка не викликає свербіж на шкірі.
* 📌За можливості, використовуйте беруші або спеціальні навушники, які приглушають звуки.
* 📌Ввімкніть музику або аудіоказку через навушники.
* 📌Наспівуйте монотонним голосом улюблені пісні дитини, можна трохи похитуватись.
* 📌Якщо ваша дитина ехолалить - підтримайте її, це заспокоює.
* 📌Якщо 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.