

# Шановні батьки!



З сьогоднішньою ситуацією звичайно важко стримати емоції і не піддатися тривозі, тому рекомендуємо:

1. При дітях не розмовляти про воєнний стан і не озвучувати слово "війна"
2. Не показувати свого хвилювання, бо воно передається дітям.
3. Займіть себе і дітей якимось справами.
4. Мінімізуйте перегляд новин по ТБ .
5. Обмежити дітям споживання інформації - менше читати новин, менше сидіти в соцмережах. Спокійно поговоріть з дитиною про видалення з телефонів інформацію, що може призвести їх до неспокою.
6. Розмовляти на тему загроз війни можна, але не застрягати на цій темі.
7. Намагайтеся говорити не про емоції, а про факти.
8. Важливо продовжувати жити своїм життям, а не тривожним невідомим майбутнім.
9. Корисно харчуйтеся! Побільше овочів та фруктів!.