**Як батькам вберегти дітей від психологічної травми під час війни: поради**

Війна може травмувати дитячу психіку, але цьому можна запобігти. Лише 5 простих правил можуть врятувати вашу малечу від психологічних проблем в майбутньому.

Про них [розказала](https://www.facebook.com/zoya.lytvyn/posts/10158652772896218) голова громадської спілки "Освіторія" Зоя Литвин. Вона зазначила, що інструкцію розробила за матеріалами Інституту когнітивно-поведінкової терапії.

**Як легко, але дієво батькам підтримати психіку дитини?**

* **Бути поруч**

Зоя Литвин зазначає, що дорослі є головним джерелом підтримки для власних дітей.

"*Відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший "термостат безпеки" для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі… Це про добрий погляд, це про уважність і любов… І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці", –* пояснює вона*.*

|  |
| --- |
|  |
|  |

* **Бути прикладом**

Діти наслідують манеру долати стрес. Тому від того, як батьки можуть дати раду з критичними ситуаціями залежить, як їх долатиме дитина.

Це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову.

* **Спілкуватися**

Вкрай важливо допомогти дітям зрозуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні.

Це про те, щоб говорити з малечою з повагою до їхніх почуттів та переживань, до внутрішньої мудрості.

А ще – слухати, що вони говорять, та чесно відповідати на їхні питання.

*"Це не означає теж втішати дітей "псевдооптимістичними" сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до Перемоги може бути довгою і на ній може бути багато болю і втрат. Але це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов’язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!", –*пояснює вона.

* **Залучати до побуту**

"*Звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії*", – радить фахівчиня.

Вона додала, що все залежать від того, де ви зараз: вдома чи у бомбосховищі. Але крізь можна придумати заняття:

* вчитися;
* малювати;
* читати/слухати казки,
* гратися (у різні способи, і не лише в телефоні);
* допомагати по дому;
* молитися;
* робити добрі справи;
* займатися спортом тощо.

Корисна діяльність зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. Це важливо не лише дітям, але й дорослим.

* **Відновлюватися**

*"Варто мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий "павербенк". Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов’язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність", –* пояснює Зоя.

Вона додала, що також обов’язково треба мати  щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.). Щось таке, що нагадує у ці темні часи про Світло правди, любові, мужності. І про те, що це Світло неминуче переможе.