

ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.



Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захисти, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите та не сперечатися.



Спробуйте відволікти дитину гумором, іграшками, руханками. Говоріть про побутові речі, читайте вголос.



Разом практикуйте так зване квадратне дихання: вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.



Не нехуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.