Пам’ятка для батьків.

Як заспокоїти дитину під час тривоги.

1. Намагайтеся поводитися спокійно, принаймні при дитині. Це допоможе їй легше адаптуватися до складних життєвих обставин.
2. Щоб заспокоїти дитину, спочатку треба заспокоїтися самим. Ми можемо ділитися тільки тим, що маємо самі.
3. Діти часто віддзеркалюють емоції батьків. Якщо бачимо, що дитина нервує, одразу перевіряємо, наскільки знервовані самі.
4. Якщо відчуваєте, що емоції переповнюють, треба подихати та «заземлитися». Робимо кілька вдихів носом, надуваючи живіт на рахунок один-два, і кілька видихів, здуваючи живіт, на рахунок один-два-три-чотири.
5. Коли заспокоїлися, спокійно говоріть з дитиною тими словами, до яких вона звикла.
6. Не можна кричати на дитину, коли вона сама кричить - це не допоможе.
7. Найчастіше дитина в паніці через те, що не розуміє, що відбувається і чому мама забрала її з затишної квартири й привела до підвалу. Треба пояснити, що наразі батьки роблять найважливіше - піклуються про її безпеку.

Пам’ятайте: спокійні Ви – спокійна дитина!

Не забувайте про обійми

Намагайтеся якомога частіше обіймати дитину. Вона має відчувати, що ви поруч.

Грайте з дитиною. Живий контакт з батьками допоможе дитині відволіктися. Не залишайте її наодинці з гаджетами.

Транслюйте дитині відчуття безпеки

Проговорюйте дитині, що у будь-якому випадку захистите її від небезпеки.

Пояснюйте, що саме ви робите для її та вашої безпеки: для чого залишаєте квартиру та спускаєтесь в укриття. Якщо доводиться евакуюватися, слід пояснити, чому це життєво необхідно.

Варто пояснити дитині, що дорослі її захищають, долаючи ворога. Вона має знати, що життя змінилось не назавжди. Частіше кажіть їй, що колись війна обов'язково скінчиться, але не називайте жодних часових термінів.

Кажіть дитині правду

Важливо бути відвертими з дітьми навіть тоді, коли стається найгірше. Не обов'язково вдаватися до жахливих подробиць, але дитина має знати правду.