

# Воєнний стан: як спілкуватися з дитиною в ситуації соціальної нестабільності?

## Як допомогти дитині впоратися з стресом?

Безумовно, **до кожної дитини потрібен індивідуальний підхід**, та психологи виокремили **загальні рекомендації** батькам, як допомогти дитині подолати напружену ситуацію.

**1. Говорити правду в доступний та прийнятний для дитини спосіб.** Йдеться як про **зміст** (максимально правдивий і вичерпний), так і його **емоційну подачу** (спокійно, наскільки можливо, без страшних прогнозів).

- **Слова, які важливо чути дитині:**
- Зараз ми в безпеці.
- Я вірю в твою та нашу щасливу й добру долю.
- Я і багато людей зробимо все, щоб ми були в безпеці.
- Поганих людей набагато менше, ніж хороших.
- **Заборонені фрази:**
- «Помовч» ("відійди"/"заспокойся"/"відчепись«),
- «Не бачиш, що робиться!»,
- «Це не дитячі розмови!»

**2. Зберігати звичний режим** — важливо не змінювати ритм життя, не відмовлятися від щоденних ритуалів (читання книг чи колискової на ніч).

**3. Наповнювати життя дитини цікавими та ресурсними справами** — спорт, гуртки, спілкування з друзями, спільне проведення часу.

- Як зазначає В. Горбунова, це допоможе **створити внутрішнє міцне переконання, що життя продовжується**, а також значно підсилити **стресостійкість дитячого організму** через викиди гормонів (окситоцину, дофаміну, серотоніну), синтез яких збільшується від переживань радості та контакту.

Світлана Ройз наводить такі **важливі дії для зняття емоційної напруги й повернення ресурсу**:

**1. Грати.** У дітей є чудова рятівна стратегія від страху — гра: в ній не страшно. Для дитини вона є способом впоратися з тривогою та стресом.

- Деякі діти можуть в зв'язку з ситуацією в країні почати грати у війну. Не потрібно забороняти дитині **програвати ці ситуації**. За переконаннями психологів, подібні заборони рано чи пізно можуть **призвести до надмірної агресії й підвищеної цікавості до цієї теми**

**2. Обіймати:** кожен раз обіймаючи дитину, ми створюємо навколо неї додаткові кордони безпеки й створюємо образ захищеності.

**3. Дозволити, якщо це необхідно, проявити напругу тілесно** — побігати, пострибати, покричати.

4. **Робити дихальні вправи** (видих довший за вдих) — свисток, флейта, мильні бульбашки, кульки.

5. **Застосовувати техніки арт-терапії:**

- **Малювати й розмальовувати мандали** (малювати в колах), описувати долоньки, стопи, усе тіло — це допомагає повертати відчуття кордонів.
- **Вибирати матеріали, над якими можна відчувати контроль**, — пластилін, глина, хлібний м'якуш, кінетичний пісок, тісто, малювати олійною пастеллю або восковою крейдою.
- **Використовувати обривну аплікацію** (руками рвати кольоровий папір на дрібні шматочки й із них робити колаж). Малювати олійною пастеллю на темному папері.
- **Майструвати будинки**, робити істот з будиночками на спинках (наприклад, равликів), грати зі сірниковими коробками. Це допоможе дитині відновити почуття безпеки й відчуття внутрішніх кордонів.
- **Фантазувати** — створювати (малювати, моделювати) уявний чарівний безпечний світ.
- **Якщо зараз немає можливості трансформувати страх**, створити для нього сейф — скриню, папку. Намалювати, покласти в «надійне місце», міцно-міцно закрити. Це дасть тимчасовий перепочинок від страху.

6. **Грати з водою** — майже всі водні ігри діють на дитину заспокійливо й знімають емоційну напругу:

- **уявляти** воду, водний простір; спостерігати, як бурхливі хвилі трансформуються;
- **малювати** водний простір (нехай цей малюнок буде динамічним — починати краще з сильних хвиль, які поступово заспокоюються);
- **тримати руки під водою**, поступово зменшуючи натиск;
- **барабанити по воді долонями**, знижуючи інтенсивність.

Експерти радять батькам **виділяти хоча б 10 хвилин**, щоб побути з дитиною разом **у стані спокою й просто спілкуватися** про те, що для неї важливо.

- Психотерапевт **Рената Гладовська підкреслює**: «Страхи та тривоги дітей активізуються перед сном. Тому **обов'язково знайдіть час для дитини увечері**».

Тож, як ми бачимо, батькам під час нестабільних соціально-політичних ситуацій дуже важливо **створити всі умови, щоб дитина почувалася в безпеці** й знала, що батьки, незважаючи ні на що, турбуватимуться про неї й будуть поруч.

Найцінніше, чим ми можемо допомогти дітям пережити нинішню ситуацію в Україні, — це **залишатися максимально спокійними та розсудливими**.

Ситуація в країні рано чи пізно стабілізується, тож нам потрібно подбати про психологічну безпеку своїх малюків **для майбутнього, для життя**. Більшість громадян зараз відчують **постійну тривогу** та напругу, коли невідомо, чого очікувати від завтрашнього дня.

А як **впливає** нестабільна ситуація **на дітей**? Чи варто говорити про події в країні з малюками? Та як правильно **вчителю відреагувати** на запитання учнів щодо воєнного стану?

В нашій статті ми наведемо **поради психологів**, як дорослим зберігати власний спокій і допомогти впоратися з напругою своїм малюкам.

**Чи потрібно говорити з малюками про ситуацію в країні?**

Діти є очевидцями, спостерігачами подій, що відбуваються. Навіть, якщо ви не дивитеся новин, дитина може дізнатися про те, що відбувається, в школі, з Інтернету чи розмов у магазинах.

Крім того, кожна дитина незалежно від віку перебуває **в контакті з почуттями дорослого**. Навіть якщо ми нічого не говоримо, але хвилюємося, малюк «втягується» в нашу воронку почуттів й буде тривожитися також.

Як **пояснює** доктор психологічних наук, **психотерапевт Вікторія Горбунова**, діти мають **розуміти, що відбувається**, чому змінилася поведінка батьків, чим викликане їхнє хвилювання.

Інакше вони можуть **вигадати ситуацію, якої немає**, нафантазувати, що вони в чомусь винні, уявляти собі багато страшних речей.

**Мовчання** з метою оберігання дитини від стресу **не є конструктивним рішенням**, і може мати негативні наслідки згодом.

Натомість завдання батьків — випустити дитину в життя **якомога більш стресостійкою** й здатною розуміти, де вона може знайти підтримку.

Тож, якщо у вашої дитини **є потреба говорити про свої тривоги, переживання й побоювання**, варто дати їй можливість висловитися й не уникати відповідей на її запитання.

**Як пояснити дитині, що відбувається в країні?**

Пам'ятайте, що говорити з малюками можна тільки зі стану своєї дорослої стабільності, не навантажуючи дитину власними тривогами. Перш ніж розпочати розмову, потрібно **заспокоїтися й опанувати свої почуття**.

Дитячий і сімейний психолог Світлана Ройз наголошує: «Акцент у розмовах з дітьми — **на безпеці**». Адже це базова потреба будь-якої людини.

Можна сказати: **«У нашій країні — біда. Зараз багато дорослих думають і роблять усе можливе, щоб ми були в безпеці»**.

Звісно, дитина має знати, що відбувається, але батькам потрібно враховувати **вікові особливості**, говорячи з нею про ситуацію в країні.

# Як підтримати та заспокоїти дітей

## під час воєнних дій

*Усі ми перебуваємо в абсолютно нових умовах життя, природно, відчуваємо страх та паніку, особливо діти, дехто почувається розгубленим. Зараз надзвичайно важливо підтримувати одне одного, вміти заспокоїти людей, які знаходяться поруч, насамперед дітей. Служба освітнього омбудсмена зібрала поради психологів щодо того, як дитина реагує на кризову ситуацію залежно від віку, як надати їй психологічну підтримку під час війни та кілька корисних ресурсів, куди можна звернутися за психологічною допомогою.*

### **Як діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію**

---

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4-6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

Діти 7-10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, у яких дитина бачить себе «рятувальником», «зацикленість» на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

Діти 11-13 років: відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони боятися втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

Діти 14-18 років: проявляють небезпечну поведінку, можливі спроби самогубства, реакції, що нагадують реакції дорослих. Боятися втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не заохочувати підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження, дати можливість бути природним зі своїми переживаннями.

Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички. Це абсолютно нормально, й у цій ситуації батькам не треба лякатися такої поведінки дітей. Перш за все дорослим потрібно забезпечити «завдання виживання» – заспокоїти дитину тощо. При нормалізації умов можна буде працювати над відновленням, а дещо повернеться саме собою.

### **Що робити дорослим, щоб заспокоїти і підтримати дитину**

---

#### ***Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови***

Психологиня Катерина Гольцберг на своїй сторінці в мережі Facebook радить обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині. Як дорослим заспокоїти себе – читайте далі в підрозділі про дії під час панічної атаки.

Якщо спілкуєтеся з підлітком – також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже, як пояснює психологиня, під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається, та зрозуміти ситуацію, оскільки емоції відключили неокортекс (ту частину мозку, яка «відповідає» за логіку).

### ***Демонструйте надійність***

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, і що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

### ***Обговорюйте з дитиною правила «цивільної оборони»***

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – учителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

### ***Грайте ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи***

Дитяча психологиня Світлана Ройз звертає увагу, що під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивними», тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати в настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, у яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис).

Докладний перелік ігор в укритті, які рекомендує психологиня, можна прочитати тут.

#### ***• Виконуйте вправи при панічній атаці***

Міжнародний фонд ЮНІСЕФ на своїй Фейсбук-сторінці опублікував поради Світлани Ройз, як діяти при панічній атаці.

Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю;
- потерти кінчик носу;
- надавити не сильно на очні яблука з двох боків;
- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді;
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота;
- змашувати губи, полоскати рот водою;
- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини;
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо;
- розтерти тіло;
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки;
- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються;
- розтерти руки, прикласти до нирок.

### ***«Займіть» чимось аудіальний канал дитини***

Світлана Ройз пояснює, що під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось «зайняти». Для цього можна співати хором, горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

### ***Ще кілька речей, як можна відвернути увагу дитини***

Обіймайте дитину, жартуйте з нею.

Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким.

Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.

Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

***Пояснюйте дитині про важливість бути зібраними та допомагати одне одному***

Психологиня Світлана Ройз пише, що необхідно пояснити дитині складність ситуації, пояснити, що сталося те, чого ми боялися, тому важливо бути зібраними та допомагати одне одному.

***Довірте дитині посильне для неї відповідальне завдання***

Світлана Ройз радить покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги, наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою.

Наші психологи також рекомендують доручити дитині певну функцію чи роль. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо.

Прийом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих.

***Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість***

Психологиня Вікторія Горбунова пояснює, що зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру «Злий бобер» (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в «мішечок для криків» або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути.

# 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.

# Що говорити дітям у надзвичайній ситуації?



➔ Перше та головне для тих, хто чує вибухи: тілесний контакт. Обійняти, сісти на рівні очей, взяти за руку.

➔ Прийняти емоції: "Тобі страшно, тривожно, я теж боюсь і мені неспокійно, але ми разом. Ми дорослі, і ми поряд. І ми тебе захищатимемо, як і військові, поліція. Ми готові, дивись, у нас готові речі, які можуть знадобитися".



➔ "Якщо нам потрібно буде покинути будинок, це те, що ми з собою заберемо. І ми віримо, що додому повернемося в будь-якій ситуації. Ми триматимемося разом, як і багато людей навколо. Їм також страшно".



➔ "Звуки, хлопки лякають, і нам треба пам'ятати, що ми робитимемо.

Ми не підходимо до вікон, йдемо в укриття, закриваємо вушка. Пам'ятаємо, що у нас є шпаргалка".

➔ Важливо записати на лист всі можливі номери телефонів, імена дітей, дату народження, групу крові.

## Батькам

Перше, що треба зробити, – заспокоїти себе, не панікувати. Дихання, тілесні практики, вмитися холодною водою. Від вашого спокою, як дорослих, залежать дії та спокій дітей.

Зупиніться, зробіть 3-4 глибоких вдиху та видиху, намагаючись щоб видих був довшим.

## Техніка "мультяшний персонаж" (підійде дітям)



Для початку потрібно уявити собі персонажа із мультфільму зі смішним голосом. Коли у тривожні моменти почується критичний чи тривожний внутрішній голос, уявіть, ніби він звучить так, як цей персонаж, і відчуття зміняться легкими та позитивними. Так можна навчитися контролювати власний настрій у важких обставинах.

# ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ під час збройної агресії

Говоріть простими, короткими,  
зрозумілими фразами



Обнімайте дитину. Обійми мають  
демонструвати Вашу надійність і спокій

Дозволяйте переглядати мультфільми,  
серіали, грати в комп'ютерні ігри



Залучіть дитину до хатніх рутинних справ,  
приготування їжі, смаколиків

Розповідайте казки, історії,  
читайте вголос



**ОБГОВОРІТЬ  
ВАШУ  
«ЦИВІЛЬНУ  
ОБОРОНУ»**

- Слухаємося дорослих!
- Не сперечаємося!
- Слідуюмо наказам дорослих!

**СКЛАДІТЬ ДИТЯЧИЙ РЮКЗАЧОК-РЯТІВНИЧОК**  
улюблена іграшка, солодощі, аркуш паперу з  
інформацією про дитину, батьків, близьких



**ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК!**  
домовитися з рідними про інший спосіб зв'язку  
(на випадок втрати стільникового зв'язку)

**ПРАВИЛА СХОВАНКИ**  
Поясніть дитині, де будете ховатися  
під час небезпеки та як слід там поводитися



# Як говорити з дітьми про війну: поради психологів

ЮНІСЕФ

Війна приносить в життя дітей втрату, невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Зазвичай відчуття безпеки та захищеності діти шукають у своїх батьків.

Пропонуємо кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну.

## **1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не ретравмувала дитину.**

Діти з найменшого, дошкільного віку, мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту. Говоріть з дітьми зрозумілою їм мовою, через казки та історії, де наприклад, козаки боролися проти зла, захищали свою землю ("Котигорошко", "Чарівні історії про козаків" тощо). Під час розмови стежте за реакціями дитини та будьте чутливими до її рівня тривоги. Це нормально, якщо ви дуже переживаєте через те, що відбувається, але пам'ятайте, що діти сприймають емоційні сигнали від дорослих, тому говорячи з дитиною, намагайтеся тримати контроль над емоціями. Нагадайте, що багато людей наполегливо працюють не лише в Україні, а й у всьому світі, щоб закінчити війну.

## **2. Дбайте про медіагігієну та медіаграмотність вашої дитини в умовах війни.**

Будьте уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання до вас. Діти можуть отримувати інформацію з різних джерел, тому важливо уточнювати у вашої дитини, звідки вона дізналася ту чи іншу інформацію і якщо вона неточна або неправдива - виправити це. Можна почати з таких запитань: «Це цікава думка. Розкажи, чому ти так думаєш?», «Мені важливо почути твою думку про це...», «Як ти думаєш, де ми можемо отримати більше інформації про це?». Навчіть дитину тому, що таке медіаграмотність та критичне мислення, розкажіть про те, як і для чого можуть поширюватися фейки. Саме тоді, коли дитина запитує, висуває гіпотези, шукає причини - вона мислить, важливо скеровувати дитину та вчити перевіряти знайдену інформацію у різних джерелах, які вважаються достовірними. Нагадайте дитині, що вона може поговорити з вами чи іншим значимим дорослим, коли захоче.

## **3. Обмежте потік новин.**

Подумайте про те, щоб вимикати новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку. Новинний контент наразі є травмуючим для

них, може викликати багато занепокоєння та підсилювати тривогу і страх. З дітьми середнього шкільного віку та підлітками ви можете використовувати перегляд новин як можливість обговорити, що відбувається в країні та у вашій громаді зокрема з використанням вищезазначених порад. Також подумайте, як і що ви говорите про ситуацію з іншими дорослими, особливо коли дитина може це чути або бути присутньою під час розмови. Намагайтеся, наскільки це можливо, ввечері, замість перегляду новин з дітьми, робити з ними релаксаційні вправи, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом.

#### **4. Зосередьте увагу на допомозі.**

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному. Розкажіть, до прикладу, про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона. Якщо дошкільня або дитина молодшого шкільного віку захоче підтримати тих, хто допомагає, намалювавши малюнок, плакат або написавши вірш - підтримайте її у цьому. Підлітки можуть виявити бажання приєднатися до роботи у гуманітарному штабі чи іншій діяльності. Розкажіть їм, як це зробити, і пам'ятайте, що безпека вашого підлітка - понад усе. Відчуття того, що ми всі робимо щось для наближення перемоги, надає відчуття єдності та приносить стишення і психологічний комфорт.

#### **5. Слідкуйте за станом дитини.**

Оскільки війна триває і новини про воєнні події оточують нас звідусіль, тримаючи нон-стоп, важко зосередитися на чомусь іншому. Водночас ви - батьки, найбільш значимі люди та орієнтир для своєї дитини, а їй вкрай важливо, щоб ви цікавилися й новинами із її життя. Продовжуйте спостерігати за станом дитини, запитуйте час від часу: «Як у тебе справи?», «Як ти почуваєшся?», «Що в тебе нового? Чи ти знаєш, як справи у ... (ім'я друга/подруги дитини)?», «Чи є у тебе питання, які б ти хотіла/хотів обговорити?».

#### **6. Подбайте про себе.**

Обмежте своє перебування в мережі та читання новин, наскільки це можливо. Натомість зосередьтеся на якомусь важливому завданні або робіть те, що допомагає розслабитися та відновитися. Діти зрозуміють реакцію дорослих на новини, тому якщо ви справляєтеся з ситуацією - це допомагає і дітям.