

Як полегшити адаптацію дитини до іншого місця проживання внаслідок вимушеного переселення?

У межах «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» за ініціативою першої леді України Олени Зеленської педагоги та психологи телеграм-каналу «[Підтримай дитину](#)» надали актуальні поради.

1. Пояснюйте дитині, що відбувається та чому ви не можете повернутися додому.
2. Не ігноруйте запитань дитини. Якщо дитина не чує відповідь, то її стан погіршується.
3. Проговорюйте з дитиною, чим вона може займатися, де може погратися або спокійно посидіти.
4. Разом продовжуйте робити те, чим ви займалися «раніше» (стабільність та безпека).
5. Дитина повинна взаємодіяти з іншими людьми – це можуть бути психологи, арттерапевти, соціальні працівники, волонтери, а також інші діти.
6. Частіше обіймайте дитину (не менше 12 разів у день).
7. Не приховуйте почуттів (не обманюйте та не уникайте відповідей), надайте дитині безпечну інформацію про те, що вас турбує.
8. Дивіться дитині в очі, коли слухаєте її. Контакт через погляд «каже»: «Як ти?», «Як твої справи?», «Я поруч, тобі зараз важко, я готова (-вий)допомогти».
9. Не знецінюйте почуття дитини (дозволяйте плакати, боятися, сумувати та злитись). Кажіть, що це нормально.
10. Будьте уважним слухачем «страшних» історій вашої дитини.