

Крок 1: Ти в безпеці.

- Покиньте прифронтові території та заберіть дитину в більш безпечне місце, не нехуйте повітряними тривогами та правилами особистої безпеки.
- Забезпечте дитині усі базові потреби у місці вашого перебування: тепло в оселі, збалансоване харчування, доступ до медичної підтримки та освіти.
- Обійміть та поясніть дитині, що батьки стараються задля її безпеки і що в новому середовищі у дитини буде можливість жити спокійне дитинство.

Крок 2. Я тебе підтримую

- Будьте послідовними у своїй поведінці та методах виховання.
- Не соромтесь казати дитині: «Я тебе люблю»
- Показуйте підтримку через маленькі приємності.
- Хваліть дитину за те, що вона робить добре і не сваріть, коли вона припустилась помилки.
- Обіймайте і розмовляйте. Прислухайтесь до її думок та почуттів.

Крок 3. Ти — не винен.

- Не замовчуйте факту існування війни в країні. Будьте доступним до будь-якого обговорення. А якщо не відчуваєте у собі сили розповісти про ті чи інші речі — звертайтеся до спеціалістів.
- Важливо підкреслити для дитини, що вона не несе відповідальності за все, що відбувається у світі. Війни можуть виникати через політичні та історичні причини і це зовсім не пов'язано із тими зонами відповідальності дитини, які батьки визначали з ними раніше, як наприклад, прибирання іграшок у себе в кімнаті.
- Варто пояснити дитині, що вона має право жити в мирі та безпеці. І якщо хтось відбирає у неї це право, то вона абсолютно не винна у цьому.

Крок 4. Ти — потрібен.

- Покажіть дитині, що у новому середовищі або вашому місті є ті, кому ти потрібен.
- Приділіть час пошуку гуртків чи інших місць для інтеграції дитини та взаємодії із іншими однолітками.
- Дізнайтеся, чи у вашому місті є професійні ментори, які надають дітям психоемоційну підтримку через програму неформальної освіти.

Крок 5. Час для розвитку.

- Продовжуйте сприяти всебічному розвитку дитини, допомагати із освітою.
- Гуляйте містом з дитиною у безпечних місцях, будуйте нові приємні спогади.
- Підтримуйте всі починання та захоплення дитини.

Діти — найбільш незахищена і вразлива частина населення. У час, коли дорослі ще могли триматися, діти найчутливіше відзеркалили усі разючі події війни.

Відновлення ментального здоров'я дітей є дуже важливим етапом у житті кожної української дитини.

І для того, щоб у майбутньому побудувати стійке суспільство, наразі для дитини потрібен ваш батьківський час, взаємодія з однолітками та психоемоційна підтримка професійних менторів та психологів.

Пропонуємо вашій увазі 5 кроків-порад для батьків, щоб відновити ментальне здоров'я дитини.

