



Як допомогти дитині не боятись повітряної тривоги

«Увага! Повітряна тривога!». Раптовий звук сирени чи сповіщення в телефоні щоразу змушує здригатися. Здавалося б, ми вже знаємо, що це, і як треба діяти, але все одно на кілька секунд зависаємо. Для дітей все значно складніше.

За словами лікарів, у малюків все частіше проявляється страх раптової небезпеки — шуму, вибухів, сирени. Зустрічаються випадки, коли діти ховаються під ліжку чи у шафу. Як зарадити в такій ситуації?

Важливо пам'ятати, що діти дуже емпатичні, вони вбирають емоції та поведяться, так само як батьки.

Тож, аби знизити рівень тривоги у дитини:

- навчіться зберігати спокій;
- уникайте психологічних напружень у родині;
- сформууйте для дитини особисту навичку заміни.

Останнє дуже важливе для подальшого сприйняття і реакції дитини. Навичка заміни повинна заблокувати шлях дитини «під ліжку чи шафу», чи будь-яке

інше місце, як реакцію на стрес. Попросіть малюка підбігти до вас і міцно обійняти. У такий спосіб тривожність замінюється теплом та ніжністю. Далі запропонуйте те, що саме для вашої дитини є особливим: улюблені іграшку, книжку, мультик.

Повторюйте таку заміну раз за разом, коли лунає сигнал повітряної тривоги.

І пам'ятайте: реакція батьків на стрес – приклад для дитини.

Джерело: Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»