

Як заспокоїти дитину, що перебуває в епіцентрі бойових дій

(за матеріалами американського національного центру по роботі з ПТСР)

Перш ніж
заспокоювати дитину,
приборкайте
свої емоції

Попросіть дитину
подивитися
вам у вічі, взяти вас за руку
й стиснути її

Попросіть
дитину подихати з вами в
одному ритмі: вдихнути,
видихнути,
втягнувши
губи трубочкою, вдихнути і
так далі

Скажіть: «Я поруч»,
«Я бачу, що
тобі страшно.
Я поруч із тобою»,
«Ти злякалася(-вся). Зараз
ти в безпеці», «Я зроблю
усе, щоб
захистити тебе»,
«Люблю тебе»

Запропонуйте брати вас за
руку й міцно стискати
її щоразу, коли дитині
ставатиме страшно

Умийте водою
дитину та/або
дайте їй попити
води

Обійміть,
пригорніть дитину до себе
якомога міцніше

□ Цифрове видавництво MCFR, shop.mcfr.ua, 0 800 21 20 12