

Як батькам поводитися з дітьми під час війни: 5 порад

Діти у сприйнятті світу та життєвих обставин орієнтуються на поведінку батьків.

Спокійні ви – спокійна дитина

Намагайтеся поводитися спокійно принаймні при дитині. Це допоможе їй легше адаптуватися до складних життєвих обставин. Також важливо дотримуватися звичної для дитини рутини.

Не забувайте про обійми

Намагайтеся якомога частіше обіймати дитину. Вона має відчувати, що ви поруч.

Грайте з дитиною

Живий контакт з батьками допоможе дитині відволіктися. Не залишайте її наодинці з гаджетами.

Транслюйте дитині відчуття безпеки

Проговорюйте дитині, що у будь-якому випадку захистите її від небезпеки. Пояснюйте, що саме ви робите для її та вашої безпеки: для чого залишаєте квартиру та спускаєтесь в укриття. Якщо доводиться евакуюватися, слід пояснити, чому це життєво необхідно.

Кажіть дитині правду

Важливо бути відвертими з дітьми навіть тоді, коли стається найгірше. Не обов'язково вдаватися до жахливих подробиць, але вона має знати правду.