

ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ 11-17 РОКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Зробіть так, щоб ваш підліток знову відчув себе в безпеці, говорить з дітьми про те що відбувається, про те як треба діяти, коли лунає тривога, або коли ви в евакуації, у кожного своя ситуація.
2. Допоможіть підлітку відчувати себе корисним, долучайте до невеликих справ, поступово давайте відповідальність, розподіліть обов'язки.
3. " Відкрийте двері" для обговорення (на будь-які теми), та не порушуйте кордони особистості.
4. Заохочуйте до спілкування з групами однолітків, іншими дорослими (родичами, вчителями).
5. Обмежте доступ до телевізора, газет і радіо (щоб дитина менше чула різної інформації), віртуальному просторі дитині безпечно, наша задача бути в ресурсі, розмовляти, підтримувати, давати приклад, та інколи показувати свою слабкість - дорослим теж страшно, сумно.... це нормально
6. Допоможіть вдатися до корисних та потрібних дій, діти радіють бути корисними- кожний на своєму рівні.
7. По можливості вертайтеся до колишнього способу життя, згадайте про хобі, спорт, творчість..
8. Пудьте прикладом стійкості, віри та надії в нашу пермогу.

З повагою, ваш психолог Н. Долапчи