

## **Пам'ятка для батьків: як підтримати дитину під час війни**

Війна — це стрес для всіх, особливо для дітей. Важливо допомогти їм відчувати безпеку, розуміти емоції та зберігати внутрішній спокій.

### **1. Говоріть з дитиною відкрито, але спокійно**

Пояснюйте, що відбувається доступними словами, не лякайте зайве. Дайте дитині можливість задавати питання.

### **2. Показуйте спокій та впевненість**

Діти переймають емоційний стан батьків. Намагайтеся зберігати спокій, навіть якщо вам важко.

### **3. Створіть безпечний простір вдома**

Визначте місце, де дитина може відпочити, пограти або послухати музику. Це допомагає відчувати контроль і безпеку.

### **4. Підтримуйте режим дня**

Регулярний сон, прийоми їжі, навчання та відпочинок знижують рівень тривоги.

### **5. Дозвольте дитині проявляти емоції**

Слухайте, підтримуйте, не критикуйте сльози, страх або гнів. Говоріть про емоції спокійно.

### **6. Використовуйте прості антистрес-методи**

Глибоке дихання, малювання, рухливі ігри, читання чи слухання музики допомагають заспокоїтися.

### **7. Обмежуйте негативну інформацію**

Не дивіться разом новини постійно. Діти чутливі до насильства та страху, тому важливо дозувати інформацію.

### **8. Підтримуйте спілкування та гру**

Гра та спілкування з близькими допомагають дитині відчувати підтримку і зменшують тривогу.

### **9. Пам'ятайте про власне відновлення**

Діти копіюють емоційний стан батьків. Коли ви спокійні, дитині легше заспокоїтися.

### **10. Шукайте допомогу, якщо потрібно**

Якщо тривога або страх у дитини не зменшується, зверніться до шкільного психолога або іншого фахівця.