

7 порад як допомогти дитині здолати примусове переміщення?

- ✓ Проговоріть, за можливості, куди ви їдете та чому. Озвучуйте станції під час дороги. Це допоможе дитині відчувати, що ситуація під контролем
- ✓ Запропонуйте взяти в дорогу улюблену іграшку, річ, предмет. Улюблені речі надають відчуття зв'язку з домом, це заспокоює
- ✓ Проговоріть правила поведінки в дорозі (на блокпостах поводитися тихо, не визирати з вікон і у жодному випадку не виходити з машини/автобусу)
- ✓ Важливо час від часу запитувати, чи хоче дитина їсти, пити, в туалет
- ✓ Навчіть дитину проговорювати емоції звуками та через тіло. Наприклад, витягнути руки, зтиснути кулаки, міцно заплющити очі від злості
- ✓ Допомагайте опановувати втому. Щоб перемкнути увагу, запропонуйте дитині пограти в ігри
- ✓ Дбайте про себе. Турбота про себе – це турбота і про ваших дітей

