

Якщо дитина не хоче гратися чи займатися чимось.

Демонструє відсутність будь-яких почуттів - щастя чи суму.

Батьки, ви потрібні своїй дитині! З огляду на пережиті тривожні події дитина може сумувати або бути шокованою.

У стані дистресу деякі діти кричать, а деякі приховують свої почуття. Якою б не була її реакція, дитина потребує вашої любові та ласки.

Сядьте поряд, огорніть дитину руками. Покажіть, що ви піклуєтеся про неї. Спробуйте “розшифрувати” дитячі почуття і скажіть, що сум, лютя чи тривога – це цілком нормально. “Схоже, що ти нічого не хочеш робити? Мабуть тобі сумно. Сумувати – це нормально. Хочеш, я з тобою посиджу?”

Знайдіть спільні позитивні заняття, щоб відволікти дитину від тривожних думок. Почитайте книгу, поспівайте разом, оберіть якусь гру або заняття з наших відео або описів – робіть те, що подобається дитині.

Якщо дитина багато плаче...

Можливо, внаслідок надзвичайної ситуації життя вашої родини докорінно змінилося, тому цілком природно що ваша дитина сумує.

Дозволити дитині сумувати, при цьому заспокоюючи та втішаючи її – це спосіб допомогти їй навіть у такому стані.

Якщо вас самих переповнює сум, шукайте підтримки інших. Ваш стан безпосередньо відображається на стані дитини.

Дозволяйте дитині демонструвати свій смуток.

Допоможіть їй висловлювати свої почуття і поясніть, чому вони з'являються: “Думаю, тобі сумно. Дійсно, є від чого сумувати...”

Підтримуйте дитину: будьте поруч, приділяйте їй більше уваги та часу.

Підтримуйте у дитині надію на краще майбутнє. Розмовляйте про те, як ви житимете далі і що робитимете, наприклад, відвідаєте друзів і родичів тощо.

Подбайте про себе і свій стан!