

ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКА БОЇТЬСЯ ГОЛОСНИХ ЗВУКІВ ТА ВИБУХІВ ?



Шановні батьки!

Пропонуємо Вам ознайомитися з порадами UNICEF в Україні на тему « Як підтримати дитину, яка боїться голосних звуків та вибухів».

1. Надягніть дитині на голову шапку, додатково підгорніть її у районі вух. Можна зробити з тканини пов'язку, яка закриває вуха. Бажано обрати тканину, яка не викликає свербіж на шкірі.
2. За можливості, використовуйте беруші або спеціальні навушники, які приглушають звуки. Ввімкніть музику або аудіоказку через навушники.
3. Наспівуйте монотонним голосом улюблені пісні дитини, можна трохи похитуватись.
4. Якщо ваше серцебиття не прискорене, притисніть дитину до грудей так, щоб вона чула стукіт вашого серця. Можна накинути зверху будь-яку річ, яка відгородить вас від зовнішнього світу, можна затулити інше вухо долонею.
5. Використовуйте ковдру, простирадло, куртку, яку можна накинути на голову та приглушити звуки.

Пробуйте різні способи! Посіднуйте. Вигадуйте свої.

Уважно спостерігайте за дитиною, часто вони самі підказують, як їм допомогти.