

## Поради для батьків, як допомогти дитині навчитися стійкості у воєнний період



Для цього дорослим потрібно:

1. Говорити з дітьми. Чесно, просто і впевнено відповідати на запитання, які виникають у дітей. Уважно вислуховувати їхню думку. Допомогати проговорювати та називати почуття й емоції. Не залишати дітям місця для сумнівів (наприклад, «я завжди буду про тебе піклуватися»).
2. Створити емоційно безпечний простір для дитини. Проводити з нею час, гратися, читати, бути в полі зору дитини.
3. Обмежити кількість часу, що проводиться за переглядом новин.
4. Пам'ятати, що стрес від війни посилює щоденні побутові стреси. Дитина може демонструвати нетипові для неї реакції на звичайні події (наприклад, невдало складений тест із навчальної дисципліни, помилки тощо). Дорослий повинен заспокоїти й дати впевненість, що в будь-якому випадку її розуміють і підтримують.
5. Дотримуватися розпорядку дня, причому бажано, аби він був якомога схожішим на довоєнний. Це дасть змогу мінімізувати стрес.
6. Подбати про себе. Це дасть змогу відновити власний ресурс, щоби й надалі піклуватися про дитину.
7. Повторювати дітям, що з ними все буде добре. З іншого боку, проговорити деталі плану евакуації, якщо обставини зміняться. Також варто пояснити, що кожен нині виконує свою роботу для перемоги та розбудови стабільного майбутнього: дорослі – працюють (військові, тероборона, волонтери та ін.), діти – навчаються, і це їхня, не менш важлива робота.
8. Відслідковуйте незвичайну поведінку дитини з метою не пропустити ознаки тривожності чи страху, які вона не може передати словами.
9. Долучайте дитину до допомоги, принаймні, у побутових справах, що вона може виконувати, відповідно до свого віку. Так вона почуватиметься впевненіше.
10. Говорити з дитиною про майбутнє, мріяти та будувати плани. Їй потрібна впевненість, що погані часи обов'язково закінчаться.

<https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/yak-vyhovaty-stijkist/>