

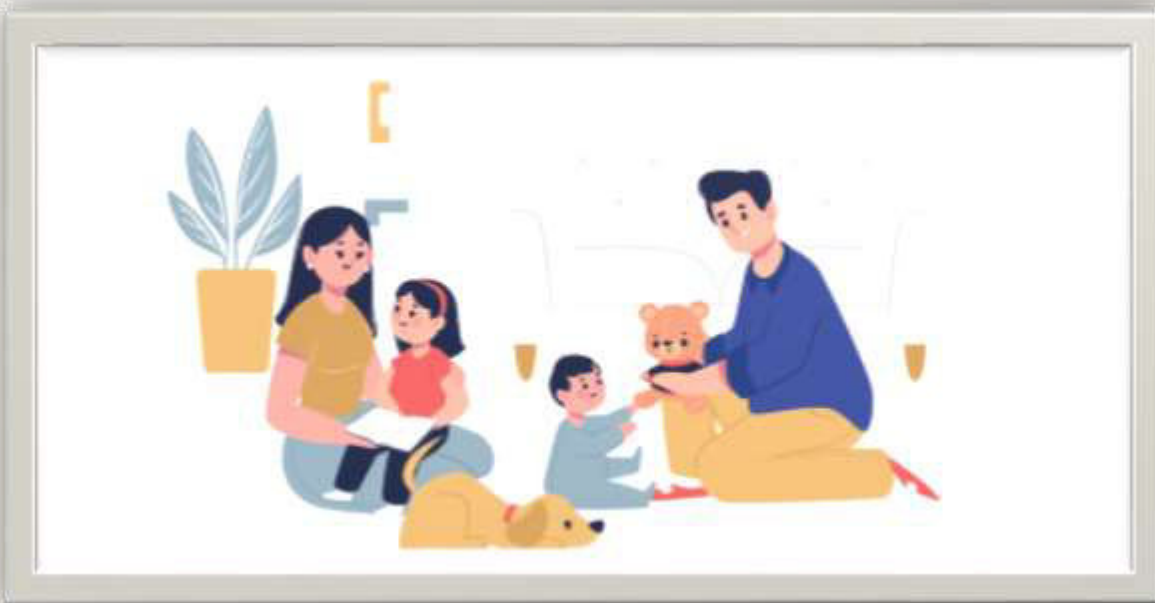
ПОРАДИ БАТЬКАМ – ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОДОЛАТИ ТРИВОГУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ЮЛІЯ СТАРОВА

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ ВСП «ГПФК МДУ»

ГОВОРІТЬ І СЛУХАЙТЕ

- Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчують і думають. Роз'ясніть відомі вам факти та надавайте дітям правдиву інформацію (з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема.



ДОЗВОЛЬТЕ ЕМОЦІЯМ БУТИ

- Розповідайте про свої почуття та поясніть дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.



ПЛАНУЙТЕ МАЙБУТНЄ

- Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.



ОБІЙМАЙТЕСЯ

- Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.



ПОДИВІТЬСЯ РАЗОМ УЛЮБЛЕНІ ФІЛЬМИ

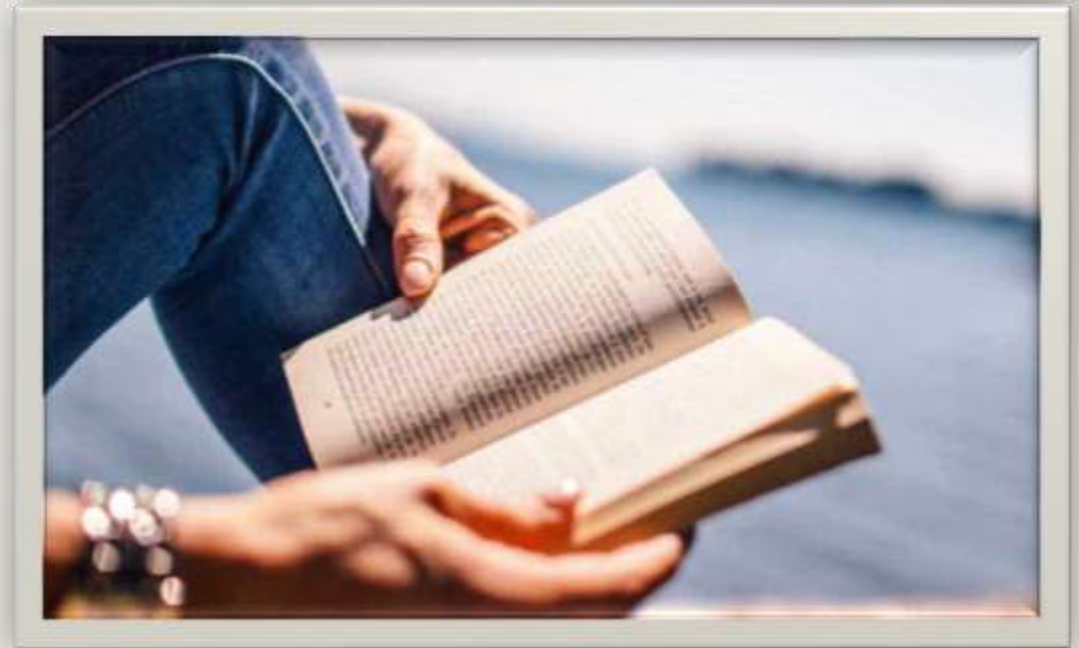
- Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.





ЧИТАЙТЕ ВГОЛОС

- Спільне читання вголос дає відчуття захищеності та спокою. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.





ХВАЛІТЬ І РОБІТЬ АКЦЕНТИ НА ДОСЯГНЕННЯХ ДИТИНИ

- Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.



ЗАОХОЧУЙТЕ СПІЛКУВАННЯ ДИТИНИ З ОДНОЛІТКАМИ

- Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.



БУДЬТЕ УВАЖНИМИ ДО ЗМІН У ПОВЕДІНЦІ ДИТИНИ

- Зверніться за консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.
-

