

Шановні батьки! Хай яка тривожна і загрозна ситуація склалася нині в Україні, маємо діяти виважено і відповідально. Тримаймося самі та підтримуймо наших малят!

Як підтримати дітей

1. Обійміть, візьміть за руку.
2. Скажіть: «Зараз складна ситуація, але ми разом. Україну підтримує весь світ. Українська армія робить усе можливе, щоб ми були в безпеці. Це їхнє завдання. Наше завдання - бути зібраними і допомагати одне одному».
3. Попередьте: «Ми можемо чути страшні звуки. Можливо, нам доведеться перейти в безпечніше місце».
4. Запропонуйте взяти із собою улюблену іграшку і дбати про неї.
5. Нагадайте: нині дуже важливо, щоб дитина робила те, що ви говорите, не сперечалася.
6. Запропонуйте потягнутися, виконати просту руханку.
7. Виконуйте разом дихальні вправи для зниження тривоги: «подміть на кульбабку», «квадратне дихання» (вдихаємо - затримка дихання - видихаємо - затримка дихання).
8. Коли говорите, зберігайте спокій.
9. Виконуйте разом якісь буденні справи.
10. Пийте теплі (не холодні, не гарячі!) напої.
11. Розповідайте одне одному казки, історії, читайте дітям уголос.
12. Увімкніть мультики.
13. Приготуйте щось смачненьке.

По змозі відпрацюйте з дитиною в ігровій формі (щоб не налякати її завчасно) доцільні дії в екстрених ситуаціях.