



ДОДГО Правозахистна спілка
"Допоможемо дітям"



ПОРАДИ БАТЬКАМ

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Діти відчувають стрес по-своєму.
Ваша любов, спокій і підтримка допоможуть
їм почуватися в безпеці.



ГОВОРІТЬ І СЛУХАЙТЕ

Спокійно відповідайте на запитання дитини. Дозвольте їй говорити про свої страхи та переживання.



НЕ ЗНЕЦНЮЙТЕ ЕМОЦІЇ

Не кажіть «Не бійся».
Краще: «Я розумію, що тобі страшно. Я поруч із тобою».



ДАВАЙТЕ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Під час тривоги будьте поруч, пояснюйте, що відбувається, і що ви робите для захисту.



ПРОСТІ ПРАВИЛА – СПОКІЙ

Разом обговоріть, що робити під час небезпеки. Чіткий план додає впевненості.



ДОТРИМУЙТЕСЬ РЕЖИМУ

Сон, їжа, навчання, відпочинок і заняття – стабільний розпорядок допомагає знизити тривогу.



НАВЧІТЬ ТЕХНІКАМ ЗАСПОКОЄННЯ

Глибоке дихання, рахунок, «місце сили», обійми – прості способи зменшити напругу.



ОБМЕЖТЕ ПОТІК НОВИН

Не залишайте телевізор чи новини увімкненими постійно. Оберегайте психіку дитини.



ПІДТРИМУЙТЕ СЕБЕ

Дитині потрібен спокійний дорослий. Знаходьте час для відпочинку та відновлення.



ДОЗВОЛЯЙТЕ ДИТИНІ БУТИ ДИТИНОЮ

Ігри, малювання, читання, спілкування з друзями та маленькі радощі важливі навіть у складний час.



ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ

Якщо зміни у поведінці дитини тривають довго або посилюються – зверніться до психолога або лікаря.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Найважливіше для дитини – це любов, увага та відчуття, що вона не одна. Ви – її опора.

БУДЬТЕ ПОРУЧ. СЛУХАЙТЕ. ПІДТРИМУЙТЕ.



РАЗОМ МИ ДОПОМОЖЕМО ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ СКЛАДНІ ЧАСИ
ДОДГО Правозахистна спілка "Допоможемо дітям"