



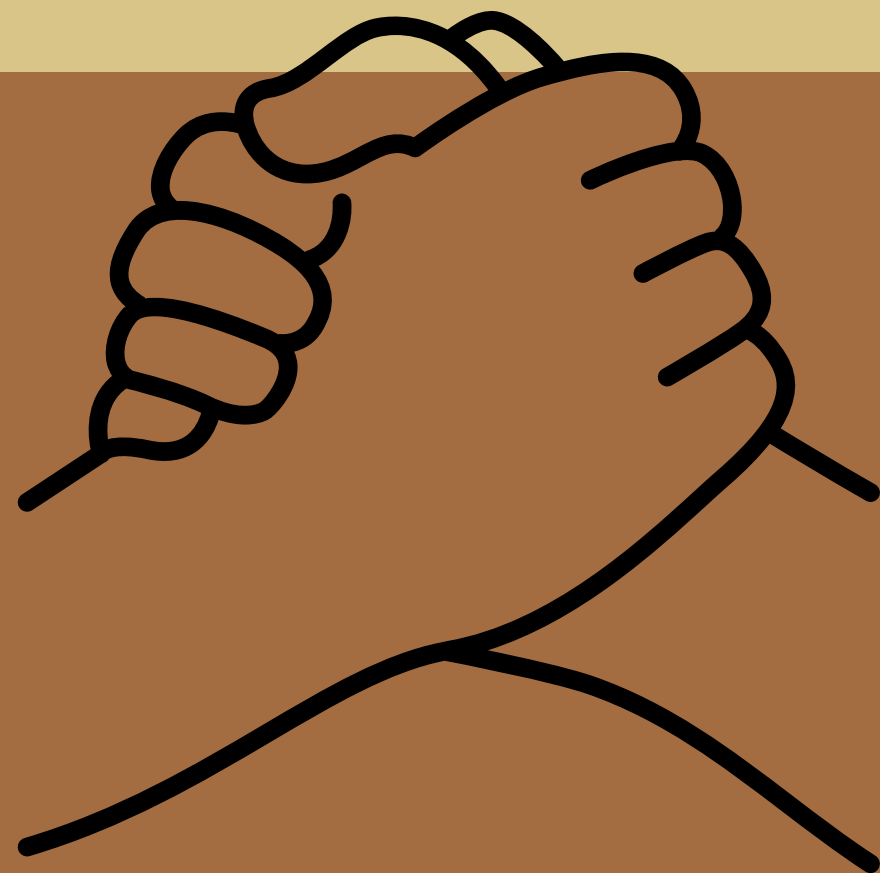
# Як підтримати дитину, якщо її рідні на війні



**ТИ ЯК ?**

## Пояснюйте дитині, заради чого її рідні на війні

Значно легше пройти випробування, якщо розуміти його сенс. Скажіть дитині, що мама чи тато разом з іншими захисниками роблять усе, аби Україна перемогла, а ворог більше не завдавав нам болю.



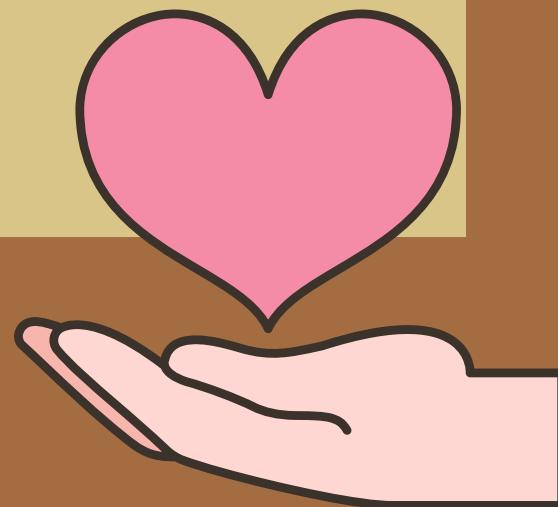
## За нагоди підтримуйте стосунки дитини з рідною людиною

Коли є можливість зателефонувати, дозвольте дитині поспілкуватися. Альтернативою може стати обмін голосовими повідомленнями або відео.

## Стежте за тим, що дитина бачить і чує з новин, обговорюйте це з нею

Дитина має право знати, що відбувається, але потрібно слідкувати, щоб вона не була переобтяжена інформацією. Коментуйте і пояснюйте почуте простими словами, адже дитина може зрозуміти інакше чи навіть дофантазувати і зробити помилкові висновки.

Звісно, дітям не варто бачити в телевізорі чи мережі чутливий контент.



## Допомагайте переживати тривогу та смуток

Ми не можемо запевняти дитину, що з рідними точно не станеться чогось поганого, але можемо допомогти жити із цією невідомістю та не хвилюватися надмірно.

Залучайте дитину до корисних активностей з очевидним результатом: вчіться, малюйте, полагодьте щось разом, посадіть рослину, нагодуйте бездомну тварину. Це допоможе переключити увагу, знизити тривогу, подарує позитивні емоції.

## Будьте чутливі до потреб — і дитини, і власних

Коли один із членів родини йде на фронт, інший лишається сам на сам із усіма обов'язками, серед яких і піклування про дитину. Поясніть дитині, що розумієте її потребу у щоденній підтримці, та якщо відчуваєте, що не справляєтеся — просіть про підтримку самі.

Керуйтеся наступним правилом: на певний час можна відмовитися від менш важливих обов'язків, від турботи про себе — ні.

Пам'ятайте: у час психоемоційних навантажень усі ми, а особливо діти, потребуємо більше «підзарядки». Окрім наведених до цього порад, піклуйтеся про те, щоб у дитини був якісний сон, повноцінний раціон, фізична активність, гра з улюбленцями, читання книжок, сміх, нові враження тощо 🧡

