. Діти дуже чітко відчувають тривогу, паніку та страх своїх батьків. Для того, щоб мінімізувати негативний вплив на психіку дітей, пропонуємо дотримуватися таких рекомендацій:

Говоріть із дитиною про те, що вона відчуває/переживає, обговорюйте емоції. Поясніть, що страх перед невідомим – це нормально.

Будьте поруч. Дитина має відчувати вашу підтримку. В ситуації, коли вас охоплює паніка, згадайте що поруч – дитина, яка просто не розуміє, що відбувається.

Обговоріть разом можливий план дій. Роз’ясніть як діяти в тій чи іншій ситуації, складіть план. Роз’ясніть необхідність дотримуватися рекомендацій батьків.

Зробіть щось разом. Спробуйте почитати книги з дитиною, разом приготувати їжу, зайнятися творчістю. Саме в спільній діяльності дитина відчуватиме вашу підтримку.

Контролюйте себе. Основна допомога дитині – це ваш самоконтроль. Коли ви здатні критично мислити, оцінювати ситуацію та опанувати панічні настрої.

Крім того, важливо зібрати дитині «тривожну валізку». Покладіть всередину інформацію зі своїми контактними даними, а також занотовану медичну інформацію: про групу крові, можливі алергічні реакції та медичні стани дитини. Підпишіть одяг, в якому буде малюк.

Турбуємося про найменших й віримо в українську армію!

