



# ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ВІЙНА - ДУЖЕ ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ ДЛЯ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ.

## ЩО МОЖЕ ВІДБУВАТИСЯ З ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ:

- Діти можуть частіше плакати, реагувати нападами гніву на незначні події.
- Збільшується тривога - не хочуть іти до садочка, не хочуть залишатись самі в кімнаті, спати самі.
- Регресії в звичках - просять поводитися з ними, як з маленькими.
- Грають в ігри, що пов'язані з навколишніми подіями.



## ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ:

- Демонструйте спокій та надійність. Поясніть кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.
- Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захистити, і зараз дуже важливо слухати, що говорите та не сперечатися.
- Спробуйте відволікати дитину гумором, іграшками. Говоріть про побутові речі, читайте в голос.
- Не нехтуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.

## КОЛИ ПОТРІБНА ПРОФЕСІЙНА ДОПОМОГА:

- Тривога та стан підвищеної пильності і страху триває понад місяць.
- Дитина не реагує ні на що.
- У дитини з'явилася жорстокість.
- Дитина себе травмує.

