

## Як допомогти дитині справитися зі стресом і тривогою



**Дорослі – важливе джерело захисту та емоційної підтримки дітей. Як ми можемо допомогти дітям упоратись зі стресом та тривогою.**

- Бути поруч, обійняти, почитати разом, розуміти, коли дитині потрібна ваша присутність, а коли вона хоче побути наодинці.
- Бути прикладом і вміти самому давати собі раду. Ділитися з нею тим, що нам допомагає долати стрес та тривогу. Пояснювати. Дитина наслідує наші поведінкові реакції, тому те, як ми реагуємо на стрес і вміємо його долати, — важливо.
- Спілкуватися, допомагати їй розуміти, що відбувається. Говорити з повагою до її внутрішнього бажання і потреби розуміти. Слухати те, що вона говорить, і те, про що вона мовчить. Бути чесними з нею, не давати порожніх обіцянок.
- Задіювати дитину, де це можливо. Корисна діяльність зосереджує увагу, допомагає інтегрувати енергію стресу. Виконайте разом якусь домашню роботу, попросіть дитину допомогти вам купити продукти або приготувати обід тощо.
- Сприяти відновленню сил. Війна — тривале випробування, яке забирає багато енергії, тому дитині важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють їхні сили.

### *Пам'ятайте:*

*щоб допомогти дітям, ми маємо турбуватися про себе.*

Кожен день, коли сходить сонце,  
у нас з'являються тисячі можливостей  
бути щасливими: добра усмішка, теплі обійми,  
приємне слово, увага, щирий комплімент  
і навіть найменша турбота про себе.  
Наповнюйте життя позитивними миттєвостями.

