

## **Що робити дорослим, щоб заспокоїти і підтримати дитину**

---

*Усі ми перебуваємо в абсолютно нових умовах життя, природно, відчуваємо страх та паніку, особливо діти, дехто почувається розгубленим. Зараз надзвичайно важливо підтримувати одне одного, вміти заспокоїти людей, які знаходяться поруч, насамперед дітей.*

---

### **Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови**

Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині. Якщо спілкуєтеся з підлітком – також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається, та зрозуміти ситуацію, оскільки емоції “відключили” якусь частину мозку, яка «відповідає» за логіку.

### **Демонструйте надійність**

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, і що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

### **Обговорюйте з дитиною правила «цивільної оборони»**

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – учителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку. Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

### **Грайте ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи**

Під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивними», тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати в настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, у яких залучене просторове сприйняття.