

Як підтримати дітей у непростий час повномасштабної війни?

01 Червня 2023

Тема: [Події](#)

Це питання продовжують ставити собі українські батьки. [Центр здоров'я та розвитку "Коло сім'ї"](#) підготував поради для батьків, як надати підтримку дитині, щоб вона почувалася нормально у складних обставинах воєнного часу.



Перша порада – бути поруч, адже ми – дорослі – є головним джерелом підтримки для дітей. Дотик, обійми, спільна діяльність – це прояв любові і присутності.

Намагайтеся бути прикладом, адже діти дивляться на нас і наслідують нашу поведінку. Можна розповісти дитині про те, що вам допомагає у складних ситуаціях.

Спілкуйтеся. Це важливо – допомогти дитині зрозуміти, що відбувається і як нам вистояти. Слухайте дитину і відповідайте на питання, якщо знаєте відповідь, будьте чесними.

Залучайте дитину до чогось корисного. Це допоможе скинути нервові напруження. Вдома чи в бомбосховищі – знайдіть можливість вчитися, малювати, гратися.

У цей складний час психоемоційних навантажень ми і наші діти потребуємо більше «підзарядки». Важливо займатися активностями, які поповнюють внутрішній «повербанк» малюка.

Організуйте день, щоб у дитини був сон, смачна їжа, гра з улюбленцями, фізична активність, читання книжок, теплі розмови тощо.

Підготовлено у межах ініціативи першої леді [Олена Зеленська](#) зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я [Ти як?](#).

За інформацією ГО [«Безбар'єрність»](#).