**Поради для батьків**

**Як підтримати дітей у цей непростий час війни**

Усі ми перебуваємо в абсолютно в 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.

**1. Бути поруч.** Пам'ятайте, батьки найголовніший ресурс для дитини. Якщо ви спокійні,то й діти будуть спокійними. Бути поруч - це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом - де б ми не були - у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує,а коли вона хоче побути наодинці. Не втомлюйтеся повторювати дитині, що Ви поруч,що Ви її захищаєте,турбуєтеся про неї, що вона не самотня. Зберігайте психологічну рівновагу.

**2. Спілкуватися.** Говоріть дитині правду і водночас оберігайте від негативу.У спокійних умовах і спокійним голосом поговоріть з дитиною. Це так важливо для дітей,щоб ми давали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості,бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать... 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.

**3. Задіювати**. Ми не знаємо,наскільки довгими будуть ці випробування війни - але час життя безцінний - і ми маємо жити, що б не було - ми маємо жити.І звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безпосередньо в новинах - треба зосередитись на корисній дії. Для дітей,звісно,ці дії дуже різні і залежать від того,де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і т.д. - це і вчитися,і малювати,гратися,допомагати по дому,робити добрі справи,займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід,вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не тільки дітям,але й дорослим.

**4.Відновлюватися**. Це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії - а тому ми потребуємо часу на регулярне відновлення сил. І ми і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності,які поповнюють сили. Тож подбаймо, щоб у режимі дня дітей обов'язково були і сон,і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність. Спостерігайте за грою дитини. Гра може допомогти зрозуміти те, що дитина не зможе проговорити.

**5. Допоможіть дитині "перемикатися" зі стресової ситуації**. Дитяча психіка влаштована таким чином,що діти швидко "перемикаються" з однієї ситуації на іншу, але негативні емоційні реакції можуть загострюватися в разі повторення подібних стресових ситуацій. Грайте ігри та виконуйте з дитиною заспокійливі вправи (можна ліпити з пластиліну,грати в настільні ігри, грати у слова, малювати, попросіть дитину придумати казку про якогось персонажа). Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини. Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте дитині віру у свої сили та пропонуйте підтримку.

**6. Образні техніки допомагають зміцнити психоемоційний стан людини, який є важливим для подолання важких ситуацій.**

Уявіть собі сильне, могутнє дерево, яке ви колись бачили або яке малює ваша уява і яке має усі необхідні ресурси для життя - земля, вода, сонце, дощ, повітря; намалюйте дерево ,яке вам уявилося.

Уявіть собі безпечне місце,яке ви колись бачили або яке малює ваша уява; намалюйте безпечне місце, яке вам уявилося.

Уявіть собі свій власний символ захисту - оберіг,який береже ваше життя та внутрішні ресурси; намалюйте оберіг,який вам уявився.

**7.Записуйте тривожні думки,емоції.** В

Відводити собі час та виписувати на папір все,що непокоїть. Формулюючи словами те,що з нами відбувається,ми активізуємо префронтальну кору,завдяки чому знижується сила емоції.

**Пам'ятайте !** Ви незамінна людина в житті дитини. Ви для неї опора та острівець безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови,що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.