

## **Пам'ятка про те, як допомогти дітям впоратися з тривожністю.**

Дитяча психіка – найвразливіша. Діти добре відчують будь-які зміни у поведінці своїх батьків, навіть якщо ті вдають, що нічого не відбувається.

Як правильно пояснити дитині про те, що зараз триває війна, що тривожна сирена, вибухи та постріли – це знак йти до укриття, а головне – як заспокоїти?

Говорити про небезпеку із дітьми — варто, втім треба робити це чесно та доступно. Не треба розповідати більше, ніж сама дитина запитує.

Якщо дорослі не даватимуть дітям інформацію, не пояснюватимуть, що відбувається, то діти фантазуватимуть, і придумуватимуть свої варіанти того, що відбувається. Ці фантазії, зазвичай, ще страшніші за реальність

У жодному разі не приховуйте правди, будьте відвертими, не вигадуйте свої варіанти подій, а головне – запевніть їх у тому, що зробите все, щоб їх захистити.

Батьківська відповідь «не хвилюйся» не позбавить дитину тривожних імпульсів. Варто казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся, я також, проте в мене є багато знань та сил. А ще важливо, що ми разом!»