

Як допомогти дитині у тривожній ситуації

Діти дуже чітко відчують тривогу, паніку та страх своїх батьків. Щоб мінімізувати негативний вплив на психіку дітей, у Міністерстві охорони здоров'я України пропонують дотримуватися таких рекомендацій:

- 1. Говоріть із дитиною про те, що вона відчуває, обговорюйте емоції.** Поясніть, що страх перед невідомим – це нормально. Можна спілкуватися різними способами: вербально, малюнками або ж в ігровій формі.
- 2. Будьте поруч.** Дитина має відчувати вашу підтримку. В ситуації, коли вас охоплює паніка, згадайте, що поруч – дитина, яка просто не розуміє, що відбувається. Намагайтеся опанувати себе.
- 3. Обговоріть разом можливий план дій.** Роз'ясніть, як діяти в тій чи іншій ситуації, складіть план. Поясніть, чому важливо дотримуватися ваших рекомендацій («Так ми будемо у безпеці», «Так я буду спокійним/ою за тебе»).
- 4. Зробіть щось разом.** Спробуйте почитати чи послухати книги з дитиною, помалювати, поспівати – у спільній діяльності дитина відчуватиме вашу підтримку.
- 5. Контролюйте себе.** Основна допомога дитині – ваш самоконтроль. Коли ви здатні критично мислити, оцінювати ситуацію та вгамовувати паніку.

Важливо! **У дитини має бути своя «тривожна валізка».** Покладіть всередину інформацію зі своїми контактами, а також занотовані медичні дані: про групу крові, можливі алергічні реакції та медичні стани дитини. Підпишіть одяг, в якому буде малюк.