



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ  
ТА ТРИВОГОЮ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ  
ТА ТРИВОГОЮ**



м. Кропивницький

Дорослі — важливе джерело захисту та емоційної підтримки дітей.

Як ми можемо допомогти дітям упоратися зі стресом і тривогою, особливо в умовах війни:

Бути поруч, обійняти, почитати разом, розуміти, коли дитині потрібна ваша присутність, а коли вона хоче побути наодинці.

Бути прикладом і вміти самому давати собі раду. Ділитися з ними тим, що нам допомагає долати стрес та тривогу. Пояснювати. Діти наслідують наші поведінкові реакції, тому те, як ми реагуємо на стрес і вміємо його долати, — важливо.

Спілкуватися, допомагати їм розуміти, що відбувається. Говорити з повагою до їхнього внутрішнього бажання і потреби розуміти. Слухати те, що вони говорять, і те, про що вони мовчать. Бути чесними з ними, не давати порожніх обіцянок.

Задіювати дитину де це можливо. Корисна діяльність зосереджує увагу, допомагає інтегрувати енергію стресу. Виконайте разом якусь домашню роботу, попросіть дитину допомогти вам купити продукти або приготувати обід тощо.

Сприяти відновленню сил. Війна — тривале випробування, яке забирає багато енергії, тому дітям важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють їхні сили.

Не забувайте: щоб допомогти дітям, ми маємо турбуватися про себе. Якщо у вас немає змоги впоратись із внутрішнім станом, ви не можете нормально функціонувати або щось вас лякає у своїх відчуттях чи поведінці — не потрібно терпіти. Звертайтеся до психолога по допомогу.

Дорослі — важливе джерело захисту та емоційної підтримки дітей.

Як ми можемо допомогти дітям упоратися зі стресом і тривогою, особливо в умовах війни:

Бути поруч, обійняти, почитати разом, розуміти, коли дитині потрібна ваша присутність, а коли вона хоче побути наодинці.

Бути прикладом і вміти самому давати собі раду. Ділитися з ними тим, що нам допомагає долати стрес та тривогу. Пояснювати. Діти наслідують наші поведінкові реакції, тому те, як ми реагуємо на стрес і вміємо його долати, — важливо.

Спілкуватися, допомагати їм розуміти, що відбувається. Говорити з повагою до їхнього внутрішнього бажання і потреби розуміти. Слухати те, що вони говорять, і те, про що вони мовчать. Бути чесними з ними, не давати порожніх обіцянок.

Задіювати дитину де це можливо. Корисна діяльність зосереджує увагу, допомагає інтегрувати енергію стресу. Виконайте разом якусь домашню роботу, попросіть дитину допомогти вам купити продукти або приготувати обід тощо.

Сприяти відновленню сил. Війна — тривале випробування, яке забирає багато енергії, тому дітям важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють їхні сили.

Не забувайте: щоб допомогти дітям, ми маємо турбуватися про себе. Якщо у вас немає змоги впоратись із внутрішнім станом, ви не можете нормально функціонувати або щось вас лякає у своїх відчуттях чи поведінці — не потрібно терпіти. Звертайтеся до психолога по допомогу.