**Ментальне здоров’я дітей під час війни: поради батькам та опікунам**

Під час війни всі ми зіштовхуємося зі стресовими ситуаціями щодня.

Діти страждають від стресів не менше дорослих.

Тож, батьків цікавить: як уберегти дитину та допомогти впоратись зі стресом?

Зауважмо, що стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм рганізму на дуже сильну дію подразників. Коли він виникає, дитина включається у протидію небезпечним для неї впливам і загартовує себе або ж адаптується до ситуації.

Однак коли подразник діє дуже інтенсивно або довго, то організм неспроможний протистояти та розвивається стан хронічного стресу.

**Поради батькам**

Запам’ятайте, коли дитині страшно або ж у неї вирують емоції – ваше завдання її заспокоїти, у жодному разі не повчати і не виявляти агресію.

Як можна заспокоїти дитину, якщо емоцій надміру?

Встановіть контакт із дитиною за допомогою:

- ніжних та турботливих дотиків, обіймів,

- зорового контакту із закликом “все добре, ти в безпеці, я поруч”,

- мовленнєвого контакту, говорячи м’яким та заспокійливим голосом,

- емоційної чутливості – зчитування сигналів про стан дитини без слів,

- улюблених ігор – це один із найкращих способів взаємодії та налагодження контактів

Розмовляйте з дітьми про емоції та почуття.

Дотримуйтеся розпорядку дня. Дітям потрібна передбачуваність.

Проговорюйте кожен негаразд, допомагайте тлумачити життєві ситуації більш позитивно.

Слухайте дитину, коли вона хоче із вами чимось поділитися або ж розмірковує над певною ситуацією.

Давайте дітям лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.

Звертайте увагу на поведінку дитини, якщо вона викликає у вас занепокоєння, ви завжди можете звернутися по допомогу до кваліфікованих спеціалістів (психологів, соціальних працівників).