**У МІСТІ ЛУНАЮТЬ ВИБУХИ. ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ**

На жаль, повністю заспокоїти дітей під час вибухів не вдасться. Це потрібно сприйняти як факт. Вибухи, в будь-якому випадку, лякають як дорослих, так і дітей. Адже усі ми знаходимось у кризовій ситуації, яка потенційно є дуже небезпечною і це не те, з чим ми звикли стикатися в звичному та буденному житті.

Але є декілька порад, яких варто дотримуватись. У першу чергу, **дайте дитині проявити свої емоції, прожити це все.**Не намагайтесь реагувати на її емоції панічно. Спробуйте переключити увагу дитини на щось інше.

**До прикладу: розкажіть їй якусь історію. Якщо дитина питає, що це за страшні звуки і чому ми сидимо в підвалі – скажіть їй правду.** Розкажіть, що є злий дядько, у даному випадку – Путін, який напав на нашу країну. Додайте, що переживати нам усім нічого: у нас є хоробрі військові, які нас захищають, але зараз потрібно посидіти в підвалі, аби бути в безпеці. Аби ці злі дядьки не прийшли до нас.

Коли ви говорите дітям правду, ви їх менше травмуєте, ніж коли ви все замовчуєте і розповідаєте про нереалістичні речі, які не стосуються того, що відбувається. Коли ви говорите дітям неправду, ви даєте дитині подвійну історію. А дитину потрібно, навпаки, сконтактувати з реальністю. Це треба робити в такий спосіб, який буде доступний для розуміння у її віці.

**Якщо дитина плаче, істерить чи взагалі – відмовляється розмовляти, спробуйте озвучити їй її стан.** Скажіть їй так: «Мені здається, ти зараз боїшся», «Мені здається, ти зараз дуже злий (зла)», «Мені здається, ти зараз не можеш заспокоїтись». Коли ми озвучуємо дитині її стан, вона усвідомлює, що вона з усім не залишилась сам на сам. Вона бачить, що доросла людина теж це бачить і розділяє із нею її відчуття.

Ми говоримо дитині, що ми відчуваємо те ж саме, але пояснюємо, що ми разом і ми обов’язково з усім впораємось. Ні дітям, ні дорослим ми не кажемо: «Заспокойся, не плач, все буде добре»! Це фрази-табу, які треба забути в принципі. Як на час війни, так і в мирний час. Тому що це речі, які не допомагають і які тільки більше посилюють тривогу і паніку.

**Переключіть дитину на якусь гру. Якщо дорослим потрібна якась допомога – попросіть у неї допомоги.**До прикладу, якщо дитина не зовсім маленька, дайте їй якесь завдання: «Принеси мені водичку», «Допоможи мамі зняти куртку» тощо. Це відволіче її і допоможе переключитись на щось інше.