**ЯК ПОДБАТИ ПРО ЕМОЦІЙНУ РІВНОВАГУ ДИТИНИ,**

**КОЛИ СТАДІЯ "ШОКУ" ВІД ВІЙНИ ВЖЕ ПОЗАДУ**

Кілька порад, як допомогти дітям встановити баланс на емоційному рівні, коли ви вже впорались з "гострою" фазою стресу.

1. Мінімізуйте перегляд новин про війну в присутності дитини.

2. Говоріть з дитиною. Багато. Постійно. В дитини також є потреба в інформації, тому це природньо, що вона питатиме про війну.

3. Діти потребують тактильності. Обіймайте дитину, можна погладжувати дитину або наспівувати якусь мелодію.

4. Прислухайтеся до дітей. Вони часто транслюють те, що переживають і відчувають мимовільно. Дуже гарно спрацює повторення за дитиною її ж тверджень. Наприклад: «Ти злишся на … Так?», «Ти боїшся, що …» і т.д.

5. Частіше повторюйте дитині, що Ви поруч, що Ви її захищаєте, турбуєтеся про неї, що вона не самотня.

6. Дозвольте їй говорити по телефону з родичами/друзями, це нагадуватиме їй, що всі в безпеці.

7. Дивіться разом дитиною її улюблені мультики.