

# ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Війна вносить свої корективи в наше життя та приносить розгубленість, тривогу, страх, злість та апатію. У цей період дуже важливо сприяти збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. В першу чергу це стосується дітей, бо вони дуже беззахисні під час війни. Їхнє життя та безпека безпосередньо залежать від того, чи допомагають їм у складній ситуації.

Пропоную кілька порад, дотримання яких допоможе підтримати дитину в цей непростий час.

1. **Будьте поруч.** Відчуття нашої люблячої присутності – це головний «термостат безпеки» для душі дитини. Обіймайте свою дитину, співпрацюйте разом з нею у якійсь діяльності, спілкуйтеся.
2. **Будьте прикладом.** Діти дивляться на нас та наслідують наші дії та вчинки. Не обов'язково бути «ідеальним» прикладом, важливо те, що ми не здаємося та постійно йдемо вперед.
3. **Спілкуйтеся зі своєю дитиною.** Для дітей дуже важливо, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цей час. Необхідно говорити з дітьми з повагою, слухати їх, та відповідати як можемо і бути чесними.
4. **Долучайте дитину на будь-якій корисній дії.** Життя не повинно проходити повз нас.
5. **Потрібно відновлюватись.** У режимі дня дітей обов'язково повинні бути сон, їжа, час на гру, рухова активність і щось цікаве.