

# Хмельницький національний університет



## Рекомендації для батьків: як підтримати і заспокоїти дитину під час війни

22.03.2022

В умовах війни діти особливо вразливі. Вони ще зовсім не мають досвіду, щоб впоратися зі своїми емоціями та почуттями.

### Для підтримки та заспокоєння ваших дітей пропонуємо такі поради:

- **Говоріть і слухайте** Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають. Роз'ясніть відомі вам факти та надавайте дітям правдиву інформацію (з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема.
- **Дозвольте емоціям бути.** Розповідайте про свої почуття та поясніть дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.
- **Плануйте майбутє.** Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з дітьми, що ви зробите одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.
- **Обіймайтеся.** Обіймайте свою дитину та інших членів сім'ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.
- **Подивіться разом улюблені фільми.** Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.
- **Читайте в голос.** Спільне читання вголос дає відчуття захищеності та спокою. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.
- **Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини.** Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.
- **Заохочуйте спілкування дитини з іншими дітьми.** Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.

Пам'ятайте: ви незамінна людина в житті дитини. Ви для неї опора та острівець безпеки.

22.03.2022

Загальні питання: [centr@khnmu.edu.ua](mailto:centr@khnmu.edu.ua)  
Публікація матеріалів: [press@khnmu.edu.ua](mailto:press@khnmu.edu.ua)

Центр кар'єри

Скринька довіри

Цивільний захист

Пожежна безпека

Охорона праці



Хмельницький національний університет, 2022