ГОЛОСИ ДІТЕЙ

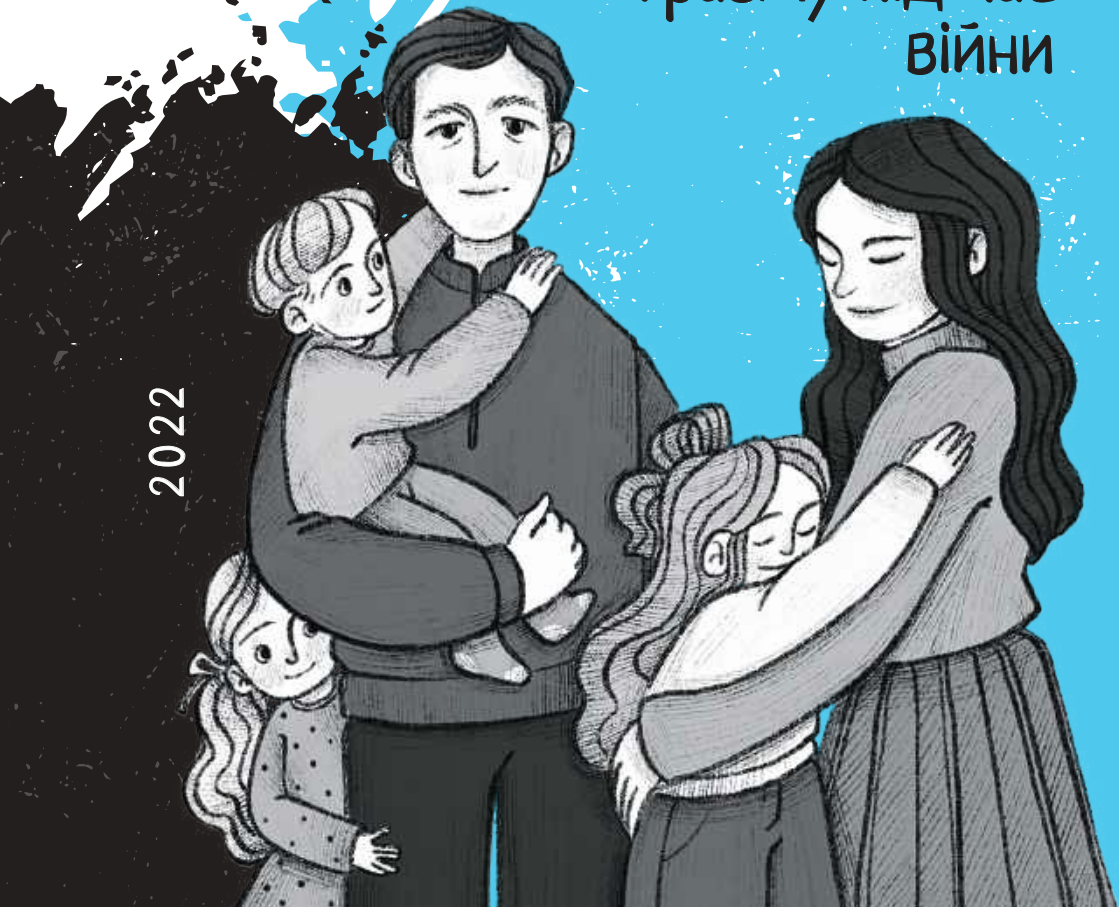
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»

kmarehab

Роз'яснення та практичні поради для батьків від психологів
Оксани ЗАЛЕСЬКОЇ
(психологиня, канд. психолог. наук)
та **Сергія БОГДАНОВА**
(психолог, психотерапевт, канд. психолог. наук)

Як допомогти дитині подолати стрес та психологічну травму під час війни



2022

Вступ

Внаслідок війни всі українці зараз переживають травматичний стрес різної інтенсивності. **Травматичний стрес – це нормальна реакція людської психіки на ненормальні події** (події, які виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини). **Особливо вразливі до стресу діти.** Через обмежений життєвий досвід і незрілість психіки діти часто не здатні виробити механізми психологічного захисту, тому й страждають вони більше за дорослих.

Сама по собі евакуація у безпечне місце не зупиняє руйнівну силу стресу. Якщо зі стресом не працювати, травма може наростати й призводити до серйозних розладів (ПТСР, депресія тощо).

Гарна новина полягає в тому, що психіка дитини пластична і зазвичай добре реагує на психосоціальну підтримку дорослих (батьків, психологів та психотерапевтів). Особливо якщо травматична криза свіжа (з моменту травмувальної події пройшло не більше ніж місяць).

Ми розробили цей посібник, в першу чергу, **для батьків тих дітей, які змогли вирватися з гарячих точок** і наразі знаходяться хоча б у відносній безпеці.
Зцілення травм потребує часу та дбайливої турботи з боку тих, хто піклується про дитину. Поради професійних психологів підкажуть, як допомогти дитині залежно від її віку, як реагувати на прояви болісних почуттів у дитини (злість, розпач, смуток, страх розлуки) та допоможуть впоратися з безсонням і нічними кошмарами.

Психологічна допомога дитині відповідно до її віку

Діти різного віку реагують на стрес по-різному. Тому й тактика дій батьків та інших дорослих має враховувати вікові особливості розвитку дитини.

Діти дошкільного віку

Чим молодша дитина, тим сильніший її психоемоційний зв'язок із батьками. Тому дошкільнята особливо чутливі до психологічного стану мами чи тата й можуть реагувати на батьківський страх або розгубленість дуже гостро. Коли трапляється психотравмувальна подія, малюки почуваються особливо беззахисними. Задача батьків – продемонструвати: незважаючи ні на що, вони лишаються опорою для своїх дітей.

Що робити?

Запевніть дитину, що ви та інші дорослі здатні її захистити.

Скажіть: ***"Я бачу, що тобі страшно. Та я знаю, що робити. Все буде в порядку. З нами все буде добре"***.

Будьте максимально спокійними, коли спілкуєтеся з дитиною. Намагайтеся не говорити з нею про свої страхи.
Слідкуйте за тим, щоб дитина випадково не почула про ваші побоювання, коли говорите телефоном з іншими людьми.
Допоможіть малюку повірити, що ви не залишите його і завжди будете захищати. Не втомлюйтеся пояснювати дитині, що війна закінчиться, що зараз ви у безпеці (якщо це дійсно так).

Більше фізичного контакту.

Частіше обіймайте дитину, беріть її за руку, садіть на коліна.

Заохочуйте ділитися почуттями та емоціями.

"Якщо тобі страшно, ти можеш підійти до мене, взяти мене

за руку. Так я зрозумію, що ти хочеш мені щось сказати”.
Поясніть різницю між подією і спогадом про неї.

Якщо дитина боїться залишатися вночі одна в кімнаті, якщо їй сняться жахи, стежте, щоб перед сном малюк не перенапружувався. За годину до сну приберіть гаджети, заохочуйте дитину до спокійної гри, почитайте їй вголос.
Поясніть: ***“Часто ми боїмося не реальних подій, а уявних жахів. Подумаймо про щось приємне, нумо будувати плани на мирне життя”.***
Якщо вік дитини дозволяє, поясніть, що жахливі сновидіння – часта реакція на пережиті важкі події, та з часом ці сни зникають.

Відкат до більш ранньої стадії розвитку – розповсюджена реакція дитини на стрес. Часто спостерігаються смоктання пальців, нічне нетримання сечі, бажання посидіти на ручках, “спрощення” мови. Така поведінка може зберігатися якийсь час після психотравмувальної події. Не критикуйте дитину, не кажіть: “Ти поводишся, як маленький!” У разі нічного нетримання міняйте одяг та постільну білизну без коментарів.

Школярі

Діти шкільного віку вже добре розуміють, що таке смерть і загроза життю. Вони можуть відчувати провину, звинувачувати себе у тому, що трапилося. Як правило, школярі не відразу діляться своїми переживаннями. Часто діти замикаються у собі, бо не хочуть навантажувати батьків ще й власними проблемами. Дитина може боятися, що нещастя повториться знову. Може також проявляти підвищене занепокоєння або нетипову для неї агресію.

Що робити?

Створюйте атмосферу доброзичливості, у якій дитина зможе проявити свої переживання. Знайдіть місце і час, щоб дитина могла безпечно виразити так звані негативні

почуття: страх, смуток, роздратування, агресію, горе. Дозвольте дитині виплакатися, посумувати, побити подушку, потупати ногами, покричати.

Прояви агресії, жорстокості або занепокоєння зараз закономірні. Не ігноруйте їх, але намагайтеся не дратуватися у відповідь.

Ваша реакція повинна бути спокійною та передбачуваною. Не розраховуйте на те, що дитина буде зберігати мужність і силу духу – і не озвучуйте їй цих очікувань. Натомість постійно нагадуйте дитині, що з вами вона у безпеці. Проявляйте терпіння, тоді дитина почне відкриватися вам і позбавлятися почуття провини.

- **Відповідайте на всі питання чесно.** Не приховуйте власних почуттів. Якщо ви сумуєте або вам страшно, скажіть про це. Але додайте: ***"Я доросла людина, я впораюся зі своїми почуттями".***

- **Організуйте активний відпочинок**, нехай дитина більше рухається. Так їй буде легше відволіктися від негативних почуттів і впоратися з фрустрацією.

- **Якщо дитина скаржиться, що болять голова, живіт, м'язи**, з'ясуйте, чи є для цього медична причина. Якщо немає, то утіште дитину і завірте, що така реакція на стрес також природна.

  Розумно реагуйте на скарги немедичного характеру. Якщо ви будете приділяти їм занадто багато уваги, симптоми можуть посилитися. Переконайтеся, що дитина достатньо спить, правильно харчується, п'є багато води і активно рухається впродовж дня.

Підлітки

Підліток гостро відчуває власну відповідальність за те, що не зміг взяти участь у розв'язанні проблеми. В цьому віці діти дуже вразливі, вони бояться бути не такими, як усі, тому неохоче розповідають про свої страхи. Можуть бути нестриманими в поведінці, навмисно наражатися на небезпеку.

Що робити?

- **Легалізуйте почуття.** Підкреслюйте, що будь-які почуття дитини – абсолютно нормальні, й більшість дорослих зараз відчуваєте саме. Поділіться й власними переживаннями, розкажіть, що саме ви відчуваєте (страх, гнів, розпач, роздратування тощо).

У такий спосіб ви на власному прикладі продемонструєте, як визнавати почуття – це допоможе знизити емоційну напругу і вам, і дитині.

- **Розкажіть про безпечні способи вираження почуттів.** Наприклад, бійка – це деструктивний шлях вираження гніву, який шкодить і самій дитині. Натомість бойові мистецтва, пробіжка дозволяють позбутися негативних почуттів у конструктивний спосіб.

- **Допомагайте відтворювати соціальні зв'язки з членами сім'ї та однолітками** – це стане потужною психологічною підтримкою. Заохочуйте дитину відвідувати гуртки, різноманітні курси, спортивні секції, заводити нових друзів. Навіть якщо фізично близькі люди далеко, знайдіть способи більше спілкуватися з ними.

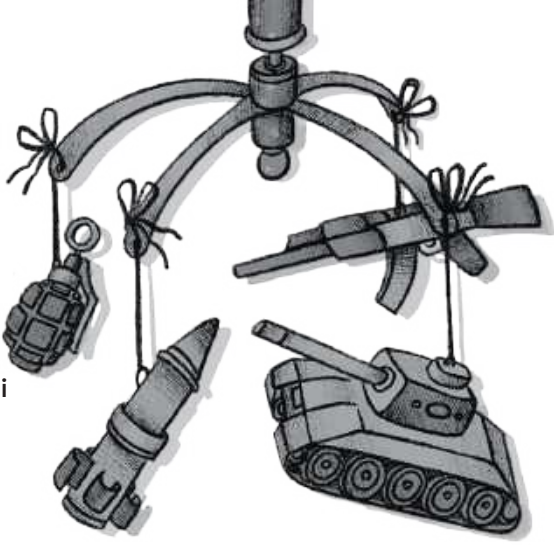
- **Попросіть підлітка щоразу повідомляти, куди він йде і з якою метою.** Поясніть, що такий додатковий контроль не буде тривати постійно, але він життєво важливий у воєнний час.

- **Підтримуйте альтруїзм дитини.** В біду зараз потрапило багато людей, можливо, також і родичі або друзі вашої родини. Якщо підліток хоче допомогти їм, підтримайте це прагнення. Але поясніть дитині, що важливо не брати на себе відповідальність за те, що трапилося з цими людьми. Скажіть, що людські можливості не безмежні і ми не можемо захистити усіх, кого хочемо. Але є речі, які ми можемо зробити тут і зараз – і це стане для інших значною допомогою.

Як допомогти дитині прожити свої почуття та подолати негативні прояви у поведінці

Умовно негативні почуття – злість, страх, смуток, роздратування – природна і навіть необхідна реакція на гостру стресову подію. Страх або ненависть на певних стадіях проживання горя важливі для душевного зцілення.
Місія батьків: допомогти дитині прожити усі її емоції та почуття у конструктивний спосіб.

Консультація професійного психолога не завадить у будь- якому разі. Та особливо важливе звернення до спеціаліста, якщо певні деструктивні прояви не зникають тривалий час або посилюються.



Злість

Злість часто з'являється спонтанно, без видимої причини. Дитина може кричати, грюкати дверима, грубо відповідати на прохання. Зазвичай після несподіваного спалаху злості дитина відчуває провину і шкодує про свій вчинок. Дитина може не демонструвати цього, але насправді вона перебуває у відчаї, що не зуміла впоратися зі своїми почуттями. В цей момент підвищеної вразливості дитина особливо потребує допомоги.

Що робити?

Батькам, які самі перебувають у стресі, в такій ситуації може бути нелегко втриматися від різких зауважень. Допоможе розуміння, що подібна дитяча поведінка – це нормальна реакція на стрес, травму, спогади про втрату. Наприклад, дитина, яка втратила близького друга, може проявляти занепокоєння або дратуватися, коли інші діти говорять про свої особисті взаємини.

Намагайтеся не сварити дитину. Вона злиться не тому, що не любить вас чи ви погано її виховали. Ця злість – прояв травми. Якщо вам вдасться стриматися, дитина буде вдячна, адже зрозуміє, що ви відгукнулися на її почуття, що ви на її боці.

Також допоможіть дитині зрозуміти, чому вона злиться в тій чи іншій ситуації. Для цього поговоріть наодинці про те, що турбує дитину і викликає злість. Надалі намагайтеся стежити за такими проявами і обережно підказуйте дитині, як краще контролювати свою поведінку.

Жорстокість

Деякі діти молодшого віку в іграх бувають більш агресивними й жорстокими, ніж старші. Наприклад, малюки б'ються, кусаються, штовхаються, серйозно ображають інших дітей і дорослих. Іноді жорстокість починається із занепокоєння, збудженості.
Поступово ці прояви наростають. Дитина поводиться все нахабніше, перестає слухатися і реагувати на слова. Буває, що в грі вона знову і знову повторює пережите, намагаючись у такий спосіб зменшити біль або "змінити" трагічні події минулого.
Наприклад, дитина може імітувати похорон, знущатися з тварин або вбивати комах. Жорстокість в цьому випадку не пов'язана з відсутністю моралі або співчуття до ближніх.

Також важливо розуміти, що багато дітей пережили травми такого масштабу й потужності, які значно перевершують їхню здатність осягнути пережите і впоратися з ним. І часто в дитини немає кращого способу подолати ці спогади і відчуття безпорадності, ніж знову й знову відображати свій досвід у грі, перетворюючи страх і занепокоєння на жорстокість. У такий спосіб дитина на якусь мить відчуває себе більш впевненою і сміливою.

Що робити?

Заохочуйте дитину до ігор, занять спортом і допомагайте знайти вихід почуттям. Підтримуйте довірчі відносини з дитиною.
Для цього не сваріть її, але й не потурайте жорстокості. Відверто кажіть про свої почуття: ***"Мене засмучує, коли ти мене ображаєш".***
Намагайтеся дотримуватися однієї рівної лінії у своїй поведінці.

Важливо також допомогти дитині висловити те, що вона відчуває. Наприклад: ***"Я бачу, що ти розлютився. Це нормально після того, що ми пережили. Деякий час ти можеш почуватися погано, згадуючи про минуле".***

Будьте обережні у висловлюваннях. Іноді дуже хочеться сказати щось на кшталт "бандит", "тугодум" тощо. Але різкі слова та оцінки з вуст близької людини можуть стати справжнім клеймом або ярликом. Це лише посилить травму і сповільнить процес психологічного одужання. Стриматися допоможе і усвідомлення того, що дитиною рухає не жорстокість або "тупість", а ті травмувальні події, втрати і нещастя, які вона пережила.

Безсоння

Після пережитого стресу діти часто прокидаються навіть від тихого звуку або довго не можуть заснути. Їхній сон переривчастий і сповнений кошмарів, тому вранці вони відчувають втому. Невиспана дитина погано зосереджується на уроках і часто буває дратівливою.

Що робити?

У якості тимчасового рішення у найтривожніші ночі ви можете спати з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що ви поруч, а вона у безпеці. Можливо, дитина швидше заспокоїться, якщо ви просто обіймете її.
Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли саме ви повернетеся до звичного способу вкладання і сну.
Щоб полегшити повернення до самостійного сну, ви можете посидіти поруч із ліжком, коли дитина засинає. Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, якщо їй знову стане страшно.

Сум

Коли ми втрачаємо щось або когось, хто був важливим для нас, ми відчуваємо горе. Ці переживання можуть виражатися в печалі, озлобленості, почутті провини, тузі за померлим, пристрасному бажанні знову побачити втрачену людину або свої улюблені речі, іграшки. Це нормальні реакції, які можуть проявлятися у різних дітей по-різному і тривати роками. Горювання, особливо на початку, у своїй гострій фазі, може бути дуже болючим, та це здорова реакція на втрату. Вона свідчить про значущість втраченого. З часом ці емоції стають менш гострими і перетворюються на світлий смуток, наповнюються приємними спогадами про минуле.

Діти, які втратили близьких раптово (як це часто трапляється на війні), схильні до дуже сильного горювання. Дитина може

повністю зануритися у спогади про трагічні обставини смерті, і це ускладнює процес психологічного одужання. Наприклад, дитина може відмовлятися від усього, що раніше приносило задоволення, або від стосунків, які нагадують про втрату.

Важливо розуміти: тригерні ситуації можуть викликати біль навіть через роки. Один з найчастіших тригерів – так звані порожні ситуації. Це ситуації, в яких усе нагадує про відсутність втраченої людини: порожнє місце за обіднім столом, раніше спільні види діяльності, особливі приводи, наприклад, день народження або свята.

Що робити?

Діліться своїми почуттями з дитиною, це допоможе "розговорити" її. І дитина зможе через слова висловити своє горе.

Не залишайте дитину наодинці з її болючими переживаннями й думками. Дитяча психіка дуже мобільна, перемикайте увагу дитини на позитив: розповідайте або читайте їй історії, слухайте разом приємну музику. Нагадуйте, що ви робите все, що в ваших силах, заради вашої спільної безпеки. Переконуйте дитину, що в трагедії нема її провини.

Іноді діти не хочуть думати, говорити чи згадувати про втрачену людину. Не наполягайте: це також нормальна реакція. Часом дитина уникає розмов про смерть, щоб не засмучувати вас. Просто дайте їй зрозуміти, що ви поруч і вислухаєте її, коли вона буде готова.

Важливо уникати нагадувань про втрату. Мінімізуйте "порожні" ситуації. Наприклад, ви можете замінити обідній стіл, за яким раніше збиралася вся родина. Не забувайте, що деяким дітям потрібен тривалий час, щоб впоратися з втратою.

Відчуження

Відчуження – це захисна реакція на нав'язливі спогади. Вона проявляється у небажанні говорити, думати або згадувати про травмувальний досвід. Дитина уникає всього, що нагадує про пережите, зокрема, місць і людей, пов'язаних із травмуючою подією. Може зникнути інтерес до звичних та улюблених видів діяльності. Емоційність знижується до заціпеніння.

Крім цього, з'являється відчуття відокремленості від інших, що може призвести до соціальної ізоляції. Деякі діти стають надмірно тихими. Дорослим може здаватися, що з дитиною все гаразд. Та при цьому дитина може відчувати потужний стрес або глибоку печаль. Важливо розуміти, що "тихій" дитині допомога потрібна не менше, ніж тій, яка виражає свої емоції через слова, сльози або гнів. "Тихі" діти теж потребують розради і підбадьорення.

Також дитині може знадобитися допомога, щоб повернутися до колишньої поведінки в школі та з друзями.

Що робити?

Ви помітили, що дитині більше не приносить задоволення те, що вона любила раніше? Не впадайте в паніку, але й не ігноруйте цей стан. Якщо не вжити заходів, дитина може ізолюватися ще більше і, як наслідок, відчувати труднощі у спілкуванні та навчанні. Спробуйте вивести дитину на довірчий діалог, поговоріть з нею наодинці про те, що її турбує.

Можливо, ваша дитина втратила вірного друга або їй важко адаптуватися у новій школі. Допоможіть їй знайти нових друзів або відновити колишню дружбу.

Травмовані діти часто відчувають себе самотніми, "неправильними", не такими, як всі. Користь в цьому випадку може принести громадська діяльність. Залучайте дитину до активної турботи про інших, до відновлення мирного життя.

Також важливі спільні приємні враження.

Заплануйте поїздку до друзів дитини чи до родичів, відвідування дитячого парку або музею.

Болючі спогади

Постійні спогади та думки про пережите погіршують емоційний і фізичний стан дитини. Деякі діти можуть відчувати, ніби травмувальні події повторюються з ними знову і знову. Це так звані флешбеки – повторювані психічні образи, живі спогади про травмувальне переживання. Флешбеки негативно впливають на самосприйняття, поведінку, взаємини.

Що робити?

Допоможіть дитині зрозуміти, що саме викликає флешбек. Люди, місця, запахи, звуки або час доби? А потім поясніть різницю між реальною подією, яка вже сталася, і тригерами, які викликають спогади. Не втомлюйтеся говорити дитині про те, що їй нічого не загрожує: повторюйте це стільки, скільки потрібно.

Захистіть дитину від перегляду новин про те, що її травмувало, або про схожі події. Подібні кадри можуть викликати страх, що це повториться знову. Відповідайте на всі питання дитини. Не дратуйтеся, якщо вона повертається до пережитого або запитує про одне й те саме багато разів. При цьому уникайте травматичних подробиць подій. Пояснюйте будь-яку незрозумілу інформацію.

Розкажіть, що ви вже зробили і робите зараз для того, аби дитині не довелося пережити ці жахи знову.

Страх

Зазвичай діти вірять в те, що їхні батьки – всюдисущі і всемогутні, а тому захистять їх від усіх бід. Ця впевненість допомагає їм почуватися безпечно. Але травмувальні події можуть похитнути

цю віру. А без неї дитині набагато страшніше жити в цьому світі, без неї безліч подій може нагадувати про лихо: дощ, автомобілі швидкої допомоги, голосна розмова, переляканий вираз обличчя. Тому після травмувальних подій діти нерідко починають боятися того, чого не боялися раніше. Вашої провини в цьому немає – це наслідок пережитого горя. Втім, ви можете допомогти.

Що робити?

Допоможіть зрозуміти різницю між тим, що лякає дитину зараз (дощ або різкий звук), і тим, що відбувалося під час лиха.

Якщо дитина говорить про монстрів, проганяйте їх разом:
“Забирайся, чудовисько! Не лякай мою дівчинку.
Я зараз нагримаю на монстра – і він піде. Геть звідси!”

Розповідайте дитині про те, що ви робите, аби захистити її.
У такий спосіб ви нагадаєте також і самим собі, що вам вдалося зробити заради вашої спільної безпеки. Часом діти бояться, що щось погане трапиться з їхніми батьками. Страх може бути сильнішим у тих дітей, чиї батьки були розлучені з ними під час травмуючої події. Частіше повторюйте, що зараз небезпека минула, вам більше нічого не загрожує.

Як пом’якшити переживання від вимушеної розлуки з батьками

Війна – це також біль розлуки. Мама і дитина евакуюються, а тато залишається захищати країну. Або обоє батьків лишають дитину в евакуації з надійною людиною, а самі повертаються додому, щоб працювати. Причин для вимушеної розлуки з батьками під час війни безліч. Та в кожному випадку це біль, сум, туга, злість та часом образа на батьків.

Якщо під час стресової події (бомбардування, евакуація тощо) ви з дитиною були розлучені, дитина також може зазнати травми. Ця травма надалі може боліти під час будь-якої розлуки, навіть короткочасної.

Взагалі, діти дуже чутливі до розлуки з близькими під час серйозних змін, втрати значущих зв’язків (близьких родичів,

друзів, улюбленої вчительки). У цей період дитина особливо вразлива і може потребувати постійного тісного контакту з батьками. Вона може хотіти бути з вами скрізь і всюди, а розлука навіть на годину може сприйматися дитиною як трагедія. Дитина може не відпускати вас навіть у магазин, впадати в істерику, чіплятися за одяг.

Допомогти дитині впоратися зі своїми почуттями та пом'якшити біль розлуки допоможуть практичні поради.

- **Напередодні розлуки поговоріть з дитиною**, вислухайте її протест, біль, гнів і вередування. Залишайтеся при цьому спокійними і стабільними. Подібних протестних проявів може й не виникнути, але ви повинні бути до них готовими: це абсолютно нормальна реакція. Також дитина може реагувати на розлуку соматично: погіршенням поведінки або інтенсивним афектом (сльози, крик, істерика). Спокійно пояснюйте дитині, що з нею відбувається, віддзеркалюйте її стан.

  "Ти сердишся, бо не хочеш відпускати маму (тата), ти навіть прихворів (якщо це станеться), так буває".
  Або: ***"Людям, які люблять одне одного, завжди складно розлучатися"***.
  Також важливо запевнити дитину: ***"Я пам'ятаю про тебе і люблю тебе завжди, навіть тоді, коли ми не поруч".***

- **Ніколи не зникайте таємно, без попередження**. Навіть якщо йдеться про короткочасну розлуку: похід в магазин, в центр соціальної допомоги тощо. Чітко і ясно поясніть дитині, чому ви не можете піти разом. Вислухайте її протест, дайте висловити свої почуття, а потім відразу дайте на них відповідь:

  "Я розумію, що ти зараз сердишся, але я повинна йти.
  Все буде добре. Коли я повернуся, ми пограємо або почитаємо разом книгу".

  Скажіть дитині, через скільки годин ви повернетеся і робіть все, що від вас залежить, аби не порушувати обіцянку.

- **Обміняйтеся з дитиною предметами, які будуть нагадувати вам одне про одного.** Добре підійдуть невеликі округлі предмети, гладкі камінці. Також можна зробити маленький альбом з вашими улюбленими сімейними фотографіями, щоб дитина гортала його, коли стане сумно.

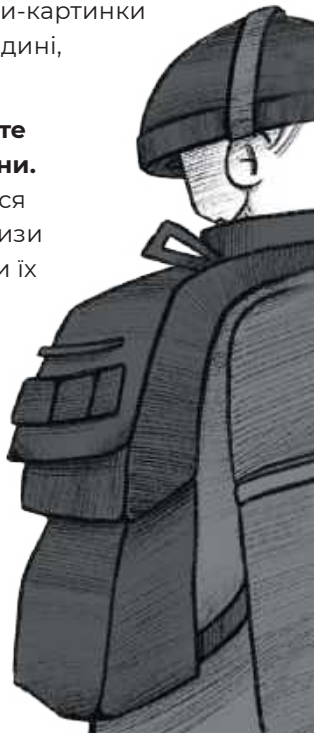
Якщо ви розлучаєтеся на тривалий час, запишіть для дитини аудіоказки та побажання, які вона зможе слухати перед сном. Батьківський голос має надзвичайну заспокійливу силу, особливо, якщо фізично ви не поряд. Дуже важливо прослухати ці записи разом з дитиною кілька разів. Тоді дитині буде легше відтворювати ваш образ, коли вас не буде поруч. Інакше можлива протилежна реакція. Чуючи ваш голос і не бачачи вас, дитина просто буде тривожитися і сердитися.

Телефонуйте дитині і розмовляйте про те, як пройшов день. Не лише розпитуйте, а й розповідайте про свої справи. Якщо ви знаєте, коли побачитися знову, запропонуйте дитині разом з кимось із дорослих (нянею, бабусею) відзначати на календарі, скільки днів залишилося до вашої зустрічі.

Пишіть листи в картинках, які зображають ваше життя в розлуці. Особливо корисно робити це з дітьми молодшого віку. Малюки люблять малювати, їм зазвичай легко висловлювати свої почуття через картинки, тож така комунікація стане додатковим "місточком" між вами. Фотографуйте листи-картинки і відправляйте їх у месенджер людині, яка доглядає за дитиною.

Напередодні від'їзду приготуйте невеличкі сюрпризи для дитини. Попросіть того, хто лишається з дитиною, ховати ці сюрпризи в різні місця, а потім шукати їх разом з дитиною.

Говоріть дитині про свої почуття. ***"Я дуже сумую за тобою, але вірю, що тобі добре, адже ти не сама, а з близькими людьми".*** Підкреслюйте, яка ваша дитина



доросла і самостійна, як багато вже вміє, як добре долає труднощі. Відмічайте будь-які нові досягнення дитини, говоріть, як вони вас радують, як ви нею пишаєтеся.

- **Будуйте плани на майбутнє**, говоріть про те, що будете робити разом, коли зустрінетеся.

Увага!
Якщо дитина сильно тривожиться і довго не заспокоюється під час розлуки, у неї з'являються якісь нетипові симптоми або тривалий час спостерігається регресивна поведінка (поведінка дитини молодшого віку), можливо, потрібно звернутися до психолога.

ГОЛОСИ ДІТЕЙ

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД

Україна, Київ
вул. Набережно-Хрещатицька, 35

+38 (095) 785 60 69

info@voices.org.ua

vocukraine

voices_of_children

голоси дітей

voices_org_ua

voices.org.ua

Ілюстраторка – **Таня Баковська**