

Рекомендації щодо того, як поводитись з дітьми у дорозі під час війни

Батьки мають насамперед:

проговорити, за можливості, куди їдете та чому.

Озвучуйте станції під час дороги. Це дасть відчуття, що ситуація під контролем. Варто **взяти в дорогу улюблену іграшку, річ, предмет**.

Знайомі та милі серцю речі **надають відчуття зв'язку з домом, це заспокоює**.

Обов'язково поясніть правила поведінки

в дорозі (на блокпостах поводитися тихо, не визирати з вікон і у жодному випадку не виходити з машини/автобусу).

Добре і важливо **час від часу запитувати**, чи хоче дитина їсти, пити, у вбиральню.

Корисно буде навчити дитину **проговорювати емоції звуками та через тіло**.

Як це зробити: витягнути руки, стиснути кулаки, міцно заплющити очі від злості. Можна співати разом з дитиною, робити руханки і виплескувати емоції.

Діти втомлюються в дорозі й дорослим варто допомагати їм опановувати втому. Запропонуйте дитині пограти в ігри — це відверне емоції.

Дорослі, не забувайте дбати й про себе. Адже це — також турбота і про ваших дітей.