



ДОГЛЯД ЗА ДИТИНОЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ





Під час війни діти страждають так само, як і дорослі. Вони не можуть до кінця зрозуміти, що відбувається навколо, та чому звичайне життя пішло шкереберть. Для кожної матері та кожного батька критично важливо задовольнити потреби дитини, а разом не забувати про власне самопочуття, аби мати можливість якнайкраще піклуватися про малечу.



Зібрали для вас кілька порад, які допоможуть підтримати дитину і себе у військовий час. Зберігайте допис та діліться ним із тими, хто також потребує підтримки!



Плануйте, мрійте, розмовляйте про майбутнє, а не теперішнє. Як вам, так і дитині важливо розуміти, що війна обов'язково закінчиться, і після неї усе повернеться до норми.



Не звинувачуйте себе у тому, що щось зробили не так. Усі ми насамперед люди, тож у критичній ситуації нормально піддаватися емоціям та припускати помилок. Найкраще, що ви можете зробити — зробити висновки та рухатися далі.



Забезпечуйте не лише потреби дитини, але й власні: спіть, їжте, спілкуйтеся. Дітям важливо бачити у батьках приклад зібраності, піклування про себе та спокою. Ваше здоров'я та гарне самопочуття є гарантією кращого догляду за дитиною.



Не бійтеся звернутися по допомогу — як психологічну, так і матеріальну.



Не замикайтеся у собі. Говоріть із навколишніми та дитиною про власні емоції та почуття, запитуйте про те, що відчуває малеча, про що думає, через що хвилюється.

І найголовніше — не втрачайте віру у те, що все буде добре. Якщо зараз ви й відчуваєте розгублено, тривожно або роздратовано, відчуваєте біль та безсилля, життя обов'язково налагодиться, і ночі у бомбосховищах стануть просто спогадом. Бережіть дитину та не забувайте про себе.

