**Як підтримати дитину у стресовій ситуації**

Коли дитина відчуває стрес, найбільше вона потребує підтримки від своїх батьків.

Що робити в таких ситуаціях, розповіли у межах Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?» за ініціативи Першої леді Олени Зеленської.

*Режим дня*

Звичайні рутинні речі допоможуть дитині почуватися спокійніше і впевненіше. До прикладу, прокидайтеся щоранку в один і той самий час, влаштовуйте після вечері сімейні розмови, робіть разом уроки тощо.

Нові спільні ритуали

Якщо ж ви переїхали або втратили можливість робити те, що раніше було для вас із дитиною звичним, створіть нові ритуали. Це може бути читання вголос, вечірні обійми, спільні ігри, співи тощо.

*Обговорення тривожних подій*

Після будь-яких тривожних подій проводьте невеликі сімейні бесіди. Такі розмови слід починати зі слів про те, що загроза минула і зараз ви у безпеці. Важливо говорити, що «і мені, і тобі було страшно, але ми впоралися».

Цей метод дає змогу дитині побачити, що її почуття збігаються із почуттями дорослих і вона не сама.

*Емоційний зв’язок*

Частіше обіймайте дитину, говоріть, що ви її любите, розділяйте з нею емоції.

Крім того, можна запропонувати таку вправу-гру: візьміть іграшку, скажіть, що іграшка засмучена, і запропонуйте дитині втішити її. Дивіться на

дії дитини – саме таких дій від вас потребує і вона.

*Звернення до психолога*

Якщо дитина постійно пригнічена чи агресивна, уникає активності, спілкування з однолітками, втратила апетит і нормальний сон, не

зволікайте зі зверненням до спеціаліста.