

**1. «Бути поруч»** Відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдіяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі… Це про добрий погляд, це про уважність і любов…

**2. «Бути прикладом»**діти наслідують дорослих у способах протистояти стресовим ситуаціям. Тож нам важливо бути свідомими до цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає… І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоб ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову..
**3. «Спілкуватися»:** допомогти дітям зрозуміти що відбувається і як нам вистояти у цій війні – на макро-рівні як народу, і на мікро-рівні як сім’ї. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх бажання розуміти що відбувається і уважно слухати , що говорять, і слухати те, про що вони мовчать… І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути чесними.

**4.«Задіювати» :** ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити.І звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але новини потрібно дозувати. Потрібно зосередитися на корисній дії – це і вчитися, і малювати, читати/слухати казки, допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу.
**5.«Відновлюватися»**: це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше. Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов’язково були і сон, і добра їжа, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов’язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.), і що нагадує їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне…

**ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ?
5 порад для батьків**