

## Батьківство і війна

### Як батькам не з'їхати з глузду в кризових ситуаціях?



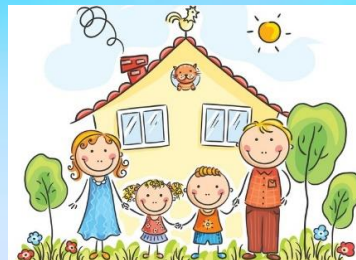
1. Будьте прикладом для дітей



2. У спілкуванні з дітьми будьте чесними та щирими



3. Знайдіть міру у всіх сферах життя



4. Дбайте про себе

5. Мисли завжди позитивно



## **Розберемо кожну рекомендацію окремо:**

### **1. Будь прикладом для дітей:**

Діти у всьому наслідують батьків – поведінку, дії, реакції на оточуючий світ. Як Ви зустрінете та подолаєте стрес, так буде діяти і дитина.

### **2. Спілкування:**

Дітям важливо чути від батьків лише правду. Спілкуйтесь чесно, пояснюйте, чому в інших місцях, країнах безпечніше ніж вдома і потрібно виїжджати, або чому Ви лишились вдома, коли знайомі виїхали з країни. Відповідайте чесно на питання дитини.

### **3. Балансуйте (знайдіть міру у всіх сферах):**

Не перевантажуйте себе. Звичайно дуже добре, коли Ви встигаєте працювати, займатись волонтерством, допомагати іншим і т.і., але потрібно знати міру, бо швидко вигорите. Уникайте надмірного вживання алкоголю, медикаментів, ваш організм може просто не витримати навантаження. Не переглядайте всі новини, а також контролюйте те що чують та бачать Ваші діти.

### **4. Дбайте про себе**

Сон найкращі ліки для організму, особливо від стресу. Дотримуйтесь чіткого розпорядку дня – це стосується і дітей. Лягайте спати та піднімайтесь в один і той самий час, збалансовано харчуйтесь. Плануйте щодня прогулянки від 30 хвилин і більше, та обов'язково виконуйте фізичні вправи ранком та ввечері. Займайтесь улюбленими справами з дітьми чи наодинці. Вам не потрібно бути постійно завантаженим справами, чергуйте діяльність з бездіяльністю.

### **5. Позитивно мисліть**

Знаходьте щось позитивне, навіть коли здається, що все йде не за планом і дуже погано. В кінці кожного дня і в кінці кожного тижня підводьте підсумок обов'язково згадуючи всі позитивні моменти, що з Вами трапились за цей період.

***НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ЖАРТИ І ПФСНІ – ЦЕ ТЕ ЩО ДОПОМАГАЄ ВЕРНУТИСЯ ПСИХІЦІ У СТАН СПОКОЮ!!!***