



Більше порад
на Telegram-каналі «Підтримай дитину»



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ЯК ВПОРАТИСЯ ІЗ ТРИВОГОЮ В УКРИТТІ?



Не забувайте пити воду та поїти дітей:
потроху, але часто.

Організму необхідно виводити токсини.

Якщо є можливість, спробуйте стежити
за раціоном: підшлункова не любить стрес,
це може забирати сили.



Намагайтеся зберігати спокій. Багато разів
розповідайте дітям, що потрібно та можна
робити. Говоріть часто, проте спокійно.

Трясе – потрясіться разом, трясіть руками,
ногами. Часто обіймайте, садіть дітей на
коліна, огортайте, засинайте разом.



Не забувайте, що спати необхідно за кожної нагоди.

Тримайте дітей за руки, кладіть долоню на
спину дитині в області лопаток, це дає
відчуття домівки.

