

## ! □ Якщо дитина багато плаче...

Можливо, внаслідок надзвичайної ситуації життя вашої родини докорінно змінилося, тому цілком природно що ваша дитина сумує.

Дозволити дитині сумувати, при цьому заспокоюючи та втішаючи її – це спосіб допомогти їй навіть у такому стані.



Якщо вас самих переповнює сум, шукайте підтримки інших. Ваш стан безпосередньо відображається на стані дитини.



Дозволяйте дитині демонструвати свій смуток.



Допоможіть їй висловлювати свої почуття і поясніть, чому вони з'являються: “Думаю, тобі сумно. Дійсно, є від чого сумувати...”

Підтримуйте дитину: будьте поруч, приділяйте їй більше уваги та часу.



Підтримуйте у дитині надію на краще майбутнє. Розмовляйте про те, як ви житимете далі і що робитимете, наприклад, відвідаєте друзів і родичів тощо.

Подбайте про себе і свій стан 