**ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ!!!**

**Поради психолога школярам.**

 ****

**Діти: прості речі, про які важливо пам’ятати.**

▪️ Пити багато води та поїти водою дітей: потроху, але часто. Виводити інтоксикацію.

▪️ Стежити за їжею: менше булок, солодощів, шкідливої їжі — підшлункова не любить стрес, і це може сильно забирати сили. Теплий суп — те, що вам зараз треба.

▪️Стрибати з дитиною на місці 60–100 разів. Це дає можливість відчути опору, трохи скинути фізичну напругу. Коли п’яти б’ються об підлогу, парасимпатична система отримує сигнал опори, це дає сили і допомагає виводити адреналін.

▪️ Тримати дітей за руки, кладіть долоню на спину дитині в районі лопаток, це дає відчуття будинку, заколисуйте навіть 16-ти літніх дітей, засинайте обійнявшись.

▪️ Намагатися зберігати спокій. Багато разів розповідайте дітям — що зараз потрібно і можна робити. Багато разів, спокійно.

▪️ Якщо діти вередують — це добре, похваліть себе: значить їм краще. Бо ніхто не вередує, коли йому страшно.

▪️ Плач — теж нехай: отже, є кому принести сльози.

▪️ Трясе — потрясіть разом, руками, ногами і багато обіймайте, садіть на коліна, огортайте, спіть разом.

 

▪️ Спати за кожної можливості.

▪️ Дихати повітрям, щогодини, за можливості виходити і дихати.

▪️ Важливо: зараз не переглядайте фото чи відео свого будинку та милих сімейних свят, не застрягайте у цьому. Це потім, не зараз.

▪️ Якщо тривога підймається — іти і робити щось корисне для близьких, дитини, просто людини поряд, щось для побуту. Кожне побутове питання важливе, це нормально думати про побут зараз та налагоджувати його. Кожна побутова турбота є дуже важливою: тепло, суп, гарячий чай, сон, повітря.

▪️ Налаштування побуту, підтримка — це і є ваша робота. Дуже важлива робота!

▪️ Багато обіймати та обійматися. Не має значення з ким, просто обіймайтеся міцно!