

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ?

За матеріалами Світлани Ройз

- **Обіймайте і приймайте обійми.** Без обмежень

- **Говоріть, що ви поруч.** Без обмежень

- **Створюйте стабільність.**

Режим дня, традиції, ритуали. Усі зміни обговорюйте заздалегідь.

- **Навчіть шумним видихам.**

Допоможіть уявити, ніби так дитина виштовхує тривогу з тіла. Позбавляйтеся напруги разом.

- **Зробіть дозволя корисним.**

Прогулянки на свіжому повітрі, регулярні фізичні навантаження, творчість

- **Довіряйте дитині.**

Зважайте на її думки. Пояснюйте, на що вона може впливати, а що вирішують лише дорослі.

- **Спілкуйтеся постійно.**

Обговорюйте все, діліться почуттями, плануйте майбутнє. Завершуйте розмови оптимістично.

